自衛隊
隊内生活体験のしおり

証　明　書

殿

あなたは　　年　　月　　日

から　　月　　日まで、当部

隊において隊内生活体験し

たことを証明します。

年　　月　　日

はじめに

自衛隊では、「隊内生活体験」に参加される、あなたを大いに歓迎いたします。

この「隊内生活体験」の目的・意義は“国民のために、国民とともにある”自衛隊の実際の姿を広く国民の皆様に知ってもらうことにあります。それだけに、あなたも大いにチャレンジ精神を発揮して、いろいろなことを体験してください。とはいうもののわずか数日の短い期間の日程の中に、数多くのスケジュールが組み込まれていますので、どうしても時間に追われたり、制約を受けることになります。しかも自衛隊という組織の中に入って団体生活をするわけですから堅っ苦しいこともあるかもしれません。しかし終わってみればこの体験が楽しい想い出の一つになり、また、この期間中に身につけた事柄や知識が、日常の社会生活にも何かしらのお役に立つと、確信しています。

この小冊子は、あなたが「隊内生活体験」で実行する内容等についてのガイダンスともなる簡単な手引きです。在隊中は各種行事の参考書（副読本）として使っていただき、終了後は隊内生活体験の記念としてお手元に置くことにより、隊内生活体験中に身に付けたことや隊内生活体験のあらましなどを、後輩や友人にお話しをする際の資料に活用していただければ幸いです。

自衛隊
隊内生活体験のしおり

隊内生活体験を
知りたい人は
目
案内編　5ページ
自衛隊を
知りたい人は
防衛編
83ページ

次

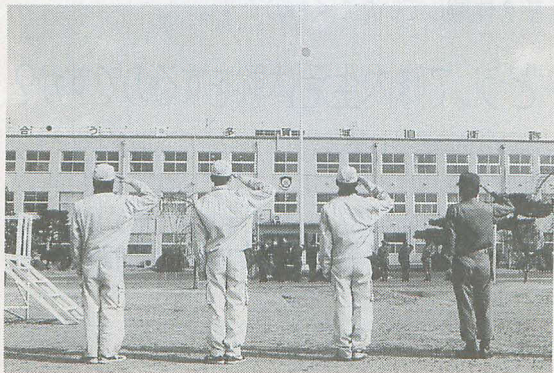
実行内容を知りたい時は

実技編　21ページ

広報行事や部隊所在地は

資料編　117ページ

案内編

「隊内生活体験」って何なの？

「生活体験」Q＆A

すでに隊内生活体験のために入隊したあなたですので改めて説明することはどうかと思いますが、もう一度復習するつもりで、「隊内生活体験」についての説明をさせていただき、皆さんのご理解をお願いします。

Q1 「隊内生活体験」って、何ですか？

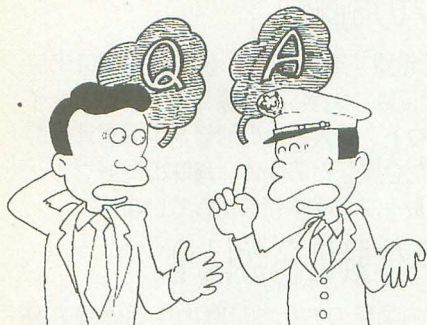
A 一般の国民の方たちに、短期間ですが、自衛隊の駐屯地（基地）などの中で、隊員と同じような日課で、起居宿泊する生活を味わっていただき、自衛隊や隊員の行動の一部を体験していただくものです。

Q2 どうして隊内生活体験をするのですか？

A 自衛隊の任務は「国を守り、そして必要に応じ、公共の秩序を維持する」です。このような任務を持っている自衛隊の実際の姿を広く一般国民の方たちに知ってもらい、理解を深めてもらうための、自衛隊の広報活動の一つです。

Q3 誰でも参加（入隊）できますか？

A 団体生活をする上での必要最小限のルールを守れる方なら誰でも隊内生活体験することは可能です。しかし家庭や親元をはなれて、自分で全てのことをやらなければなりませんからある程度の年齢 ── 例えば高校生程度ぐらい ── 以上ということになります。

性別の制限は原則としてありませんが、受け入れ施設の関係で、どうしても女性の受け入れができない部隊もあります。ただし、最近では婦人自衛官の配置される部隊が増えてきており、それに伴って女性を受け入れることのできる部隊も多くなってきています。

なお、隊内生活体験とは別に小・中学生ら向けの広報行事として、夏休み期間にキャンプ教室やサバイバル教室などの行事が行われています。もちろん一般の人が参加できる広報行事もいくつかあります。このような広報活動については、 資料編《広報行事》を参照してください。

Q4 個人でも参加(入隊)できますか?

A ある程度、人員のまとまったグループとか団体の申し込みを受けることとしておりますので、原則として個人の場合は、ご遠慮願っております。

Q5 グループの制限は?

A 隊内生活体験を希望するグループ・団体に制限はありません。これまでには、大学・高校等のクラブ、ボーイスカウト・ガールスカウト、新入社員の研修や中間管理職のリフレッシュをねらった企業などの団体、趣味の同好グループなど、いろいろなグループ・団体が参加しています。

Q6 隊内生活体験の日数は?

A なるべく多くの国民の方たちに隊内生活体験の機会を持っていただくために、一般的には短期間(2泊3日程度)となっております。

Q7 どんな事をするのですか?

A 隊内生活体験の期間中に行う行事の内容は、①防衛問題に関する説明 ②自衛隊の現状説明 ③個人・集団の行動に関する基本動作 ④体育 ⑤隊内見学 ⑥自衛隊の教育訓練見学 ⑦戦車(艦艇)等への体験搭乗 ⑧広報映画の鑑賞 ⑨隊員との懇談 —— などを盛り込んだものが基本メニューになっています。このスケジュールに、

体験する団体が自主的に決める研修計画などが加わることになります。

自衛隊の施設の中での団体生活ですから、スケジュールも自衛隊の日課によりプログラムされていますので、それに従って行動していただきます。このため全般的な生活面──団体生活に必要な規律とか礼儀作法などのエチケット・マナーの指導のために、自衛隊側から世話係として、教官・助教を配置します。とはいっても、自衛隊側が皆さん方に直接、教育訓練を押し付けるものではなく、申し込み責任者と事前に十分調整した上でスケジュールを設定します。

なお、自衛隊が「隊内生活体験」の申し込みを受けたときに、皆さんへ便宜を図ることができる内容は、(一) スケジュール等についての助言及び案内等 (二) 食事の支給 (三) 宿泊施設の提供 (四) 被服の貸与 (五) その他体験入隊に必要な施設の利用──などとなっていますので、その範囲内で申し込み者の要望に応えることになります。

また、隊内生活体験期間中、体育関係以外の行事に参加する場合には自衛隊から貸与される作業衣等を着用していただきます。これも団体生活での規律維持を図るためのものです。

Q8 費用はどの位ですか?

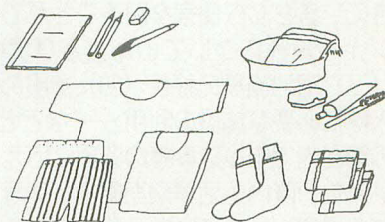
A 自衛隊の施設内で起居するのですから、期間中にかかる費用については支払っていただきます。その

内訳は、食事代、光熱水料、寝具（シーツなど）や被服の洗濯代、隊内生活の雑費、その他となっており、その主なものは食事代です。

Q9 「隊内生活体験」の申し込み手続きは?

A 最寄りの陸・海・空の自衛隊の駐屯地（基地）等で引き受けていますし、また都道府県庁所在地（北海道は札幌の他に旭川・帯広・函館）に置かれている「自衛隊地方連絡部」に問い合わせれば適当と思われる部隊への紹介、あっせんをしてくれます。

これらの部隊等所在地は『資料編』に一覧表を掲げてありますので活用してください。

なお、参加する方が隊内生活体験時に、携行する必要のある物としては、洗面道具、着替え用下着・靴下、筆記用具等々です。

【申し込み方法】 各部隊の担当窓口は、駐屯地・基地等の「広報班（係）」です。申し込み責任者が申し込み書に所要事項を記入し、署名・捺印の上参加者全員の名簿を提出していただきます。

申し込みを受け付けても、自衛隊側の教育訓練・行事などの関係から、希望する日時に実施できない場合もありますが、事前の調整でなるべく希望にそえるようにしています。

なお、一覧表に掲げてある自衛隊の中でも一部には施設の規模などの関係で隊内生活体験を引受けられないところもあります。そのような部隊でも「部隊見学」は可能です。

団体生活のしきたり

〈生活体験エチケットコーナー〉

　あなたは、これからしばらくの間、今までののんびりとした家庭の雰囲気やアパートでの独り暮らしの気ままな生活とお別れして、仲間の人たちと一緒に、共同で自衛隊内での団体生活を過ごしていただきます。そのため、これまで団体生活の機会が少なかった方にとっては「堅っ苦しいのではないか」とか「やって行けるだろうか」など不安を抱いている方もおられるのではないでしょうか……。

　しかし、自衛隊の生活体験だからということではなくて、一般社会で日常の〝しきたり〟を守れるあなたなら、そんな心配は不要です。ただ、日常の常識的なエチケット・マナーの他に、団体生活に必要なルール、それと自衛隊員が実行している隊内で決められている規則を守っていただくことは必要となります（そんなに面倒な規則ではありませんので堅苦しく考えないで下さい)。

　ここでは、そんな団体生活に必要な決まりとか、隊内生活で行動するときに必要なことを紹介します。

☆時間の励行—ラッパが合図です—

　自衛隊では、隊内の時間を示す場合、午前・午後の呼び方はせず、「24時間」制を採っています。朝の6時の起床

から夜の22時（午後10時）の消灯（就寝）まで、決められた時間の中で生活しています。隊内生活体験したあなたの行動も、この自衛隊日課に合わせたスケジュールになっています。決められた時間内で手際よく行動するためにも『時間励行』を心掛けてください。

起床、朝の課業開始、夕の課業終了、消灯の合図はすべて「ラッパ」の吹奏によって知らされます。なお、海上自衛隊では余裕をもって次の行動にかかるようにするために「5分前」の号令がかかります。

時間励行は、食事（食堂開設時間）にも関係しますから、遅れて食事ができなかったなんていうことのないように……。

☆食堂でのマナー

昔から“腹が減っては戦ができず”との諺がありますが、あなたも、まずは腹ごしらえをしてからになりますよネ。そこで、食堂へご案内しましょう。

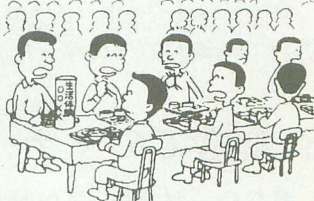
食堂は「隊員用」と「幹部」用に別れていますが、通常、隊内生活体験者の皆さんは「隊員用」の食堂を使うことになります。食事の献立は隊員も幹部も同一のものになっています。

(1) 食堂の入口には「手洗い場」があります。ここでよく手を洗いましょう。必ず実行してください。時には食中

毒予防のためバイキン退治の消毒液が置いてあることもあります。また入口には泥落としマットが置かれていますので、靴のドロ汚れは必ず落としてください。

帽子をかぶっているときは、入口を入ったら、必ず脱いでください。入口近くに帽子掛けもありますが、紛失や間違い防止のため携行してもかまいません。

(2) 配食はセルフサービスです。各人がそれぞれ整列して、順序よく行動しましょう。主食・おかず（副食）・汁もの・漬け物などを手際よく配食窓で受け取り、お盆に乗せてテーブルへ移ります（主食は自分で盛り付けるようにしている部隊もあります）。

食卓（テーブル）は隊員の場合はどこを使っても良いのですが、隊内生活体験中の皆さんについては、一定の場所を指定することがありますので、その場合は決められたテーブルを使用していただくことになります。

(3) テーブルの上には、醤油・ソースなどいろいろな調味料やふりかけ・梅干しなどがトレーの上にのっています。これは自分の好みに合わせて自由に使って構いません。しかし、ビンや容器は使ったら、次の人のことを考えて、必ずトレーに戻してください。

それでは、仲間の人たちと雑談などしながら、くつろいだ気分で自衛隊の「味」を噛みしめてください。

(4) 食事が終わったら、各人ごとに食器を返納します。この場合量が多過ぎて食べ残したときは、返納口にある残飯入れに入れてください。大小の食器類（ドンブリ・皿・碗）、箸、盆とそれぞれ返納位置が定められていますから、それぞれ所定の場所に……（部隊によっては返納の前に各人が使用した食器を汚れ落としで仮洗いするところもあります）。

(5) 食事の献立は前もって決められていますが、朝食などは、御飯かパン食かのいずれかをチョイスできる方式の複数献立を採用している部隊もあります（全部隊ではありませんので、あなたの入隊したところは……？）。

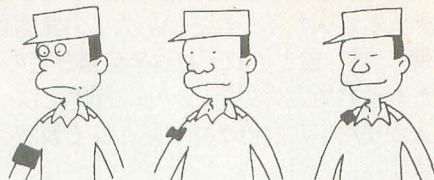
☆物品愛護

隊内生活体験期間中には、ベッド、ロッカー、寝具、それに貸与する被服など、自衛隊の物品をいろいろと使用します。これらはいずれも国の物ですから、使用に当たっては、自分の所有物のつもりで大切に取り扱ってください。

皆さんの入隊前に十分チエックして、壊れたものはないように準備しているのですが、もし不具合の物があったらすぐに申し出て下さい。

貸与する被服類は、ある程度あなたの身長・体重などに合わせた号数を用意したつもりですが、時には大きすぎたり、小さかったりすることもあると思います。そのようなときにも、申し出て下さい。できるだけ交換するようにしています。また被服類は、完全な〝新品〟をお貸しできる

わけではありません。といって着古した老朽品でもありませんが、すべて奇麗に洗濯されていて、衛生的にも問題ありません。

なお、この被服を着用する際には、隊内生活体験者と判るように、腕章またはリボン、あるいは色彩の付いた布片を装着することもあります。この目印は外さないように注意してください。

1口メモ

自衛官の服装の種類

自衛官の『衣』(服装) の種類は、いわゆる"制服"と呼ばれている「常装」の他に「礼装」(3種類)「作業服装」「甲武装」「乙武装」「特別儀じょう服装」「特別儀じょう演奏服装」「通常演奏服装」「演奏略服装」「特殊服装」の12種類があります。

このうち隊内生活体験のあなたが隊内で目にする機会が多いのは、常装と作業服装 (これに武器を持ってヘルメットを装着すると、甲・乙武装)、それと特殊服装の一部のはずです。〈あなたがたに貸与するのはおおむね"作業服装"のはずです〉

服制については、夏用と冬用があり、国から貸与されるものを着用します。既製の常装や作業衣などは、隊員の身長・体重などを基準として、大きさを変えたものを用意しています。一般社会での背広等と同じように、A～AB、Bなどヤセ形・標準タイプ・肥った人などと区分けしているように、体型に応じた号数で数種類に分かれています。

☆居室でのきまり

隊内では決められたベッドとその室内、その付近の関連施設があなたの生活の基本場所になります。その使用施設の概略は次の通りです。

居　室　ベッドのある部屋は、おおむね組・班単位で構成された仲間の人と一緒に入ります。組・班のチームワークで室内の秩序・維持に当たっていただきます。団体生活をする上では、個人個人が積極的に進んで行動するよう心掛けるとともにお互いがいたわりあい、力を合わせて協力し合うことが不可欠です。そのためには次のようなことを守ってください。

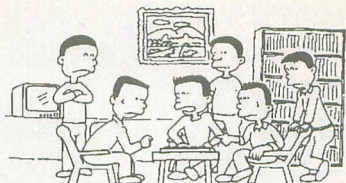
①**清掃**　部屋に備え付けられている掃除道具をよく確認し、朝夕には、室内の清掃をしてください。

②**喫煙**　タバコは灰皿の準備のある場所で吸ってください。吸い殻の投げ捨ては絶対にしないようお願いします。

また、ベッドの中で横になって喫煙する"寝タバコ"も、止めていただきます。灰皿は消灯の時には廊下に出していただきます。

③**危害防止**　喫煙だけではありませんが「火の用心」、つまり防火管理には十分気を付けてください。いざという時には、備え付けられてある消火器を使って慌てずに初期消火活動をすると同時に、大声で「火事」と知らせるよう

にしてください。

防火の他に、危害防止にも十分心掛けてください。部屋の窓から外へ転落することのないようにしてください。

娯楽室　休憩時間とか夜の消灯前の自由時間には、娯楽室の利用はフリーです。畳の上で寝転んだり、ソファーにかけたり、備え付けの娯楽用具でゲームを楽しんだり、テレビを見るなど、それぞれの好みに応じて使ってただいて結構です。しかし、時間がきて娯楽室を去るときには必ずテレビ等のスイッチを切り、使った用具を元に戻してください（使い放しはやめましょう）。

給湯場・洗濯場　湯沸かし場や洗濯場では、できるだけ湯水を無駄に使用しないように心掛けてください。

洗濯場では、備え付けの電気洗濯機を使用できるところもあります。この場合、下着類などの洗濯に使い、作業服などの洗濯はしないようにしてください。

☆隊内施設の利用

浴場　一日の疲れをとるために入浴は欠かせません。自衛隊の浴場は多くの隊員が一定時間の間に使うので、かなりおおきな施設になっています。

入浴時間は、大体、課業終了から2～3時間程度です（各部隊ごとで決められていますのでよく時間を確認してくださ

い)。家庭用風呂と違って浴槽は、比較的深くできていますので注意してください。また浴槽内には使用している手拭やタオル類は絶対に持ち込まないようにしてください。

売店など　部隊の中には、隊員が隊内で息抜きする場所として、通常PXと呼んでいる「売店」施設があります。そこには生活用物資の販売店や食堂・喫茶・スナックなどの飲食店、ゲームセンターや理髪、文房具、本などの店があります。隊内生活体験中の皆さんがこの売店を利用することも歓迎します。隊内生活体験の想い出になるようなグッズ(記念品)が見付けられるかもしれません。

売店の営業時間は、通常、昼前から夕方までですが、飲食・ゲームコーナーなどは21時ごろ、その他は19時ごろまでです(それぞれ部隊によって違いますので確認してください)。

また飲酒できる「隊内クラブ」施設が通常設けられています。このほか隊内には自動販売機があちこちに設置され、タバコや飲物などが売られていますので利用してください。

プール　部隊によっては隊内生活体験の行事で、体育や救難・救急法(人口呼吸)の指導の一環としてプールを使用するところもあります。この場合は必ずプールに入る前、上がるときにはシャワーを浴びることと準備体操を忘れないように(プール使用の場合は海水着携行を前もってお知らせします)。

その他　①ベッドは金属製ですので、角に気を付けてけがのないように……。またベッドの配置は1段と2段の場合があります。2段の時、上段を使用する人は必ず脱落防止

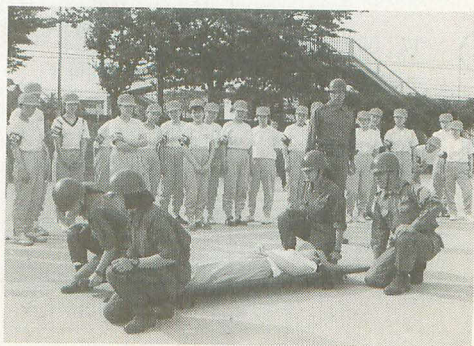
用のパイプを使用するとともに上り下りに気をつけてください。

②移動などの際に自衛隊の車両（トラック）を使う場合があります。荷台の椅子に順序よく着席して下さい。運転台の横にはリーダーなり最先任の方が座ります。

③貴重品の保管は各自がしっかりとやってください。もし盗難・紛失などの事故が起きると、楽しいはずの隊内生活体験があと味の悪いものになるので……。

④期間中に体調を崩したようなときには、早めに自衛隊の世話係に申し出るようにしてください。

実技編

こんな事をします

隊内生活体験の日程（一例）

自衛隊の日課	第 1 日
6:00 起床 15 点呼 （朝食）	
8:00 課業開始	
12:00 課業終了 （昼食・休憩）	11:00 集合・班組編成 被服配付 オリエンテーション
13:00 課業開始 17:00 課業終了 （夕食） （入浴）	（昼食） 13:00 開講式 30 基本動作訓練 15:00 結索（ロープの結び方）、野外救急法、地図判読 16:00 体育 17:00 国旗降下
20:00 巡検（海のみ） 21:40 点呼 22:00 消灯	（夕食・入浴） 19:00 広報映画（ビデオ上映） 21:30 清掃・点呼 消灯

ここに掲げてあります「隊内生活体験」の日程表は、陸上自衛隊の部隊におけるモデル（2泊3日）の一例です。自衛隊の日課に沿って、いろいろな行事が組まれていますが、それぞれの部隊の特色や地理的条件などを加味しますから、部隊によってプログラム（カリキュラム）も異なります。

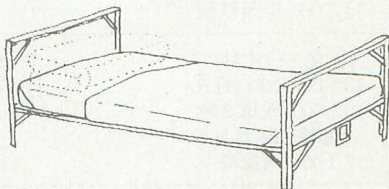
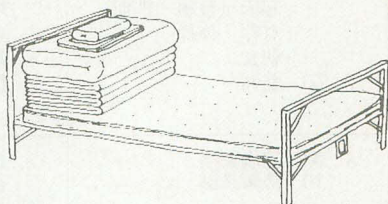
第　2　日	第　3　日
起床（整頓・洗面） 点呼・体操 朝食 7：50　整列	起床（整頓・洗面） 点呼・体操 朝食 整列
8：00　国旗掲揚 10　防衛講話 10：00　隊内見学 （レンジャー訓練） 11：00　野外炊飯	8：00　国旗掲揚 05　体力検定 9：30　資料館見学 10：30　所感文作成 被服返納・残務整理
（昼食・後片付け） 13：00　10㎞行進 15：00　戦車試乗 （装備品展示見学） 17：00　国旗降下	（昼食） 13：00　閉講式
（夕食・入浴） 18：30　自衛官との懇談 （1時間30分） 清掃・点呼 消灯	

ベッドメーキング

指定されたベッドが、あなたの隊内生活体験期間中における"お城"になります。今夜からお世話になるわけですから、早速割り当てられた毛布・シーツ等を使ってベッドメーキングしましょう。

布団が1枚、シーツ2枚、毛布3～5枚それに枕があります（布団、毛布等の数は季節によって異なります）。

ベッドメーキングで注意しなくてはならないことは──①毛布を正しく折りこむこと②ピッシリと張ること──が重要です。それによって角がピシッとなります。しわだらけにしていては見栄えも良くありません。

あなたが旅行でホテルに泊まったときのベッドも同じ方式で造られるのです。出来上がったベッドは袋状になっていますので、転げ落ちないはずです。しかしいいかげんにメーキングしていると寝相の悪い人はベッドから転落する

かもしれません。
　夏には蚊帳（かや）を張っていただくこともあります。
　それでは自分でメークしたベッドでゆっくりお休み下さい──。

ベッドの作り方

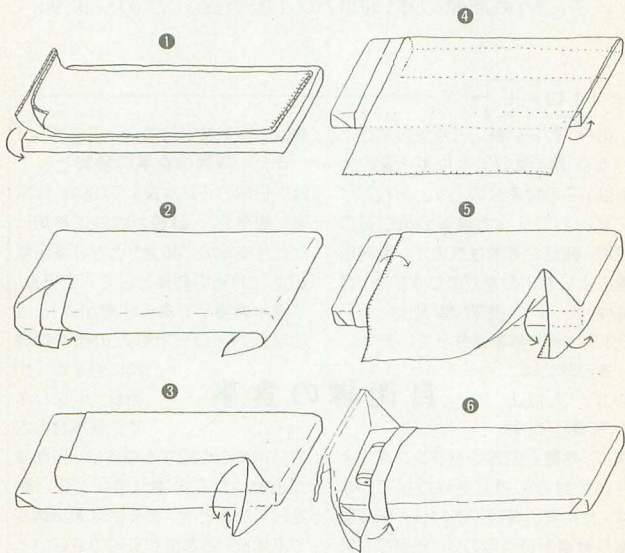
❶

❷

❸

❹

❺

❻

「士気即食」──自衛隊員のエネルギー源となる"食事"について、陸上自衛隊のある駐屯地での一日の献立の例を2日分掲げてあります。あなたも在隊中はこのような食事をとることになります。

隊員の食事には、営内や艦内で通常の食事である「基本食」のほか、訓練や勤務態様によって「増加食」「加給食」が、また病気治療の隊員向けの「患者食」があります。

1口メモ

自衛隊の食事

毎日、教育訓練に汗を流し続けている自衛隊員のエネルギー源の大本は、この食事なのです。それだけに高いカロリーと良質の蛋白質の摂取・補給が要求されます。勤務形態により若干の差がありますが、自衛官の平均摂取熱量は一日3,300kcalが基準となっています。

各部隊には、必ず一人以上の栄養士が勤務し、熱量と栄養のバランスを考え、若い人好みの献立を作成しています。また安い値段でおいしく栄養豊富な食事を摂れるのは、新鮮な材料を大量仕入れするからなのです（なお平成11年度の隊員一人当りの食費は、基本食で日額968円です）。

また、隊員の食事の種類としては、日常の「基本食」（平常食・非常食・患者食）、隊員が訓練に参加したとき支給の"夜食"とか"演習増加食"、特別の勤務として"空挺食""潜水艦食"である「増加食」、このほかパイロットなどの航空機乗員に対する「加給食」があります。基本食の内で非常食を支給する場合は、自衛隊が出動したり災害派遣などの行動をしているとき、あるいは天災地変で平常食・患者食が支給できないときに支給します。

朝　　　食	昼　　　食	夕　　　食
御飯。もやし油揚汁。片目焼レタス、ポテトオーロラ和え。ヤクルト。葉唐昆布。うずら煮豆 ------------ パン（ビーフカレーパン・黒ワッサン）。牛乳。	冷麦または御飯。紅鮭照り焼。桜えび卸し和え。ししとうソテー。南瓜そぼろ煮。豆腐・にら汁。梨。かぶ浅漬。麦茶。	御飯。ポークケチャップ=キャベツA・ボイルブロッコリー。生野菜G（小鉢）。小松菜・麩汁。豆乳。胡瓜漬。
御飯。馬鈴薯・白菜汁。牛肉大和煮缶。もやしにら浸し。人参サラダ。生タマゴ。かつお梅。梅干し。 ------------ パン（カレーサラダパン・北の便津軽）。牛乳。ポテトサラダ。	御飯。海老フライ。キャベツC・トマト添え。ヘルシーサラダ。はんぺん。小松菜漬汁。胡瓜漬。牛乳。麦茶。調味料セットC。	御飯。豚肉うま煮。冷奴。みょうがかき玉汁。つぼ漬。キウィフルーツ。

基本動作

朝夕の点呼や国旗の掲揚・降下等、あるいは各種行事に参加したり、食堂に出掛けたりするような場合、隊内生活体験期間中は組・班等のグループごとにまとまって行動をすることが多いはずです。そんなときにバラバラと動き回っていてはグループの統制がとりにくく、周囲から見た目も良くありません。

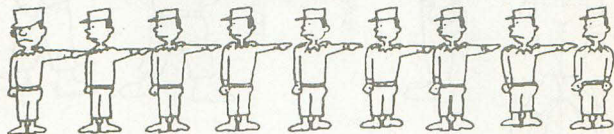
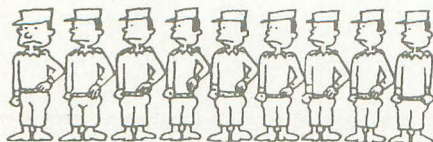
つまり団体行動をとる場合は、キリッとした規律ある行動をとるのが望ましいわけです。

そこで、その団体行動をとる場合の基本的動作──自衛隊では「基本教練」と呼んでいます──のうち、もっとも基礎的な『整列』『敬礼』『行進』を練習します。

この基礎動作は、隊内生活体験入隊の時だけではなく、あなたが日常生活の上でも、十分役に立つものですから完全にマスターしてください。

〈整列・整とん〉

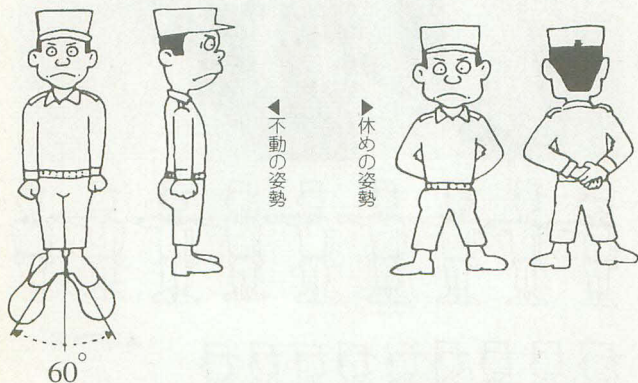
点呼などの場合には、組・班（グループ）全員が整列して、異常の有無などの報告・確認を行います。また朝夕の国旗掲揚・降下や行事の開始・終了の際全員が整列することになります。

整列（並び方）＝「縦隊」と「横隊」のいずれかの隊型をとり、それぞれのグループの人数や整列場所、その後の行動に合わせて、1列から2以上の複数列をとります。「集ま

▲正常間隔

◀短間隔

れ」の号令で集合し、一定間隔をとって隊型を整えます。
整とんの場合は、「右（左）へならえ」、「直れ」「前へならえ」等の号令で隊型を整え、「直れ」の号令で不動の姿勢になります。

〈不動の姿勢・休め〉

「不動の姿勢」は、一般的には「気を付け」の姿勢とも言われ、各種動作に入るための基本の姿勢です。

「休めの姿勢」は不動の姿勢から体を楽にする形に体型を変えるもので、「整列休め」と「休め」の二種類があります。

〔不動の姿勢〕両かかとをつけ同一線上に合わせ、つま先を約60度開き、ひざをまっすぐ伸ばす。上体を腰の上に落ち着け、胸を張り、両肩をやや後ろに引き一様に下げる。腕は垂直にたれ、手の甲を外に、軽く握る。頭は真っ直ぐに、口を閉じ目は前方を直視して動かさない。

〔休　　　め〕左足を約25cm左に開き、体重を左右の足に平均にかける。同時に手を後ろに回し、掌は後ろに向けて開き左手で右手の4指を握る。

〈敬礼〉

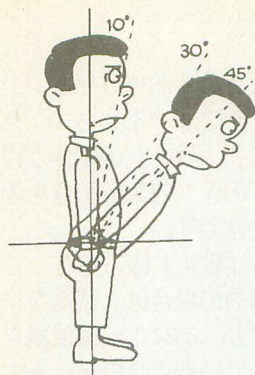
朝の「おはよう」から、夜寝るときの「お休みなさい」まで、日常生活で人と人が会ったときには、“あいさつ”を交わします。そのあいさつに関連して『敬礼』の動作が伴うことが多いものです。敬礼は相手の人や対象に敬意を表し、あるいは感謝の気持ちを示す動作です。

あなたが基本教練でマスターする「敬礼」は、主として、人に対する敬礼が中心です。自衛隊員の場合は、武器を携行している時の敬礼動作もありますが、あなたには武器をもたない時の動作で、しかも脱帽している場合の敬礼を主に練習していただきます。

脱帽時の敬礼は、個人では「姿勢を正す敬礼」「45度の敬礼」「10度の敬礼」があります。

●姿勢を正す敬礼 ── 「気を付けの姿勢」をとって行うもので『国旗または国家』に対する敬礼です(一般的には"目礼"で、姿勢を正して相手を注目して敬意を表します)。

●10度の敬礼 ── 「気を付けの姿勢」から、体の上部を約10度前へ傾けます(一般的に“会釈”という軽いお辞儀のことですが、体験入隊ではしっかり節度をもって実施していただきます)。上司や先輩・面識のある人に対するあいさつです。

●45度の敬礼 ── 「気を付けの

姿勢」から、体の上部を約45度前に傾けます（一般的に“最敬礼”といわれるもっとも丁寧なお辞儀です）。高貴な人に対するほかお詫びするときのあいさつ、葬儀で棺（ひつぎ）に対するときなどに行います。

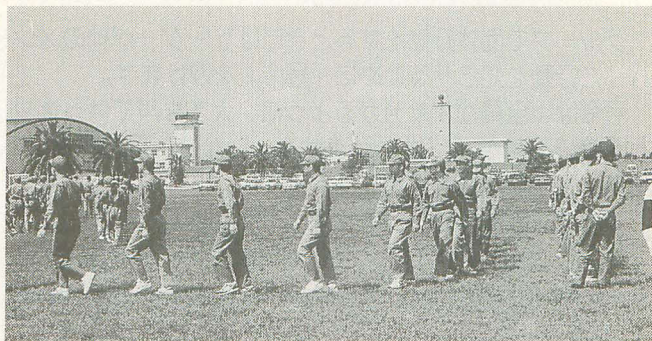
［挙手の敬礼］　自衛官の場合、着帽しているときの敬礼の基本が［挙手の敬礼］です。右手を上げ掌（てのひら）を左下方に向け、人差し指が帽子のひさしに当たる程度に上げます（陸・空と海では右手のひじの張り方が若干異なります）。

〈敬礼動作の応用〉

自衛隊では、隊員が用事のため、事務室などに出入りするようなときの敬礼動作を次のように指導しています。

――敬礼を行うべき上級者の部屋に入るときは、通常、許可を得て室内に入り、まず在室の最上級者に敬礼し、用務のある上級者の約2歩前で、敬礼した後、用務を果たす――

これを、社会生活の上であたなが応用――例えば学校の教員室などに出入りするとき、他の会社のオフィスを訪問したり、自分の会社でも役員室とか他の部課室に出入りするとき――してみてはいかがですか……きっと礼儀正し

い、節度をわきまえていると、あなたの株が上がることうけあいです。

〈行進〉

隊列を組んで行進するときは、一般的に

歩幅：標準75cm（女性の場合は70cm）

歩度：（1分間に歩く歩数）：105～120歩

となっています。つまり75cmの歩幅で1分間106歩で歩くと、1時間に4.8kmとなります。1時間のうち小休止を10分とると、平均行進速度は4km/hとなります。

縦隊で行進するとき、前の人と空ける距離の平均は1mとします。

「かけ足」行進の時は

歩幅：標準85cm　　歩度：170歩となります。

〈号令のかけ方〉

グループで団体行動をするときにはリーダーが他のメンバーに行動を知らせるために「号令」をかけます。

号令は、全員がよく分かるように、大きな声ではっきりと明瞭にかけなくてはいけません。しかも、号令自体は、簡単・適切な用語を使用すべきです。

基本的な動作に使う号令を掲げておきます。

「第○班，集まれ」「別れ」「右（左）へならえ」「気を付け」「番号」「休め」「整列休め」「敬礼」「直れ」「回れ右」「右(左)向け右(左)」「前へ進め」「(全隊) 止まれ」

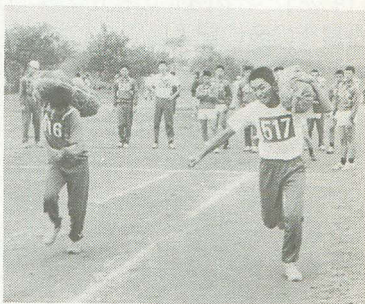
〈不寝番〉

夜間に一定時間、交代で当直勤務に当たることです。不寝番の役目は、それぞれのグループの居室の内外を警戒し、火災や盗難予防とか衛生に注意し、就寝中の仲間の健康や寝姿にも気を配ります。野外での場合はキャンプの“火”を絶やさないようにしたり、周囲の巡回もします。

体　育（体力検定）

あなたの体力や運動能力はどの位ですか？　自衛隊で行っている「体力検定」を参考にして、自分の能力を調べてみましょう。

自衛隊員はその任務上から、常に充実した体力を保持するために「体育」を重視し、定期的に健康診断と体力検査を行っています。

体力検査は、握力・走力・投力・跳力・懸垂力・背筋力・その他疲労度・回復度を計りますが、そのうちで体力・運動能力の程度を確かめ、評価・格付けするのが「体力検定」です。

体力検定の実施種目は、陸・海・空で若干違っています。ここでは陸上自衛隊の例を掲げておきますので、海上自衛隊・航空自衛隊に隊内生活体験した場合は、係員から説明を受けてください。

走力 ── 100 m走です。走る前に足・足首などの準備運動を。
投力 ── 軽い助走（5 m）の後、定められた線から出ないように、2個のソフトボールを連続遠投し、飛んだ距離（2回のうちの良いほう）を測ります。実施前には肩・腕・手首など

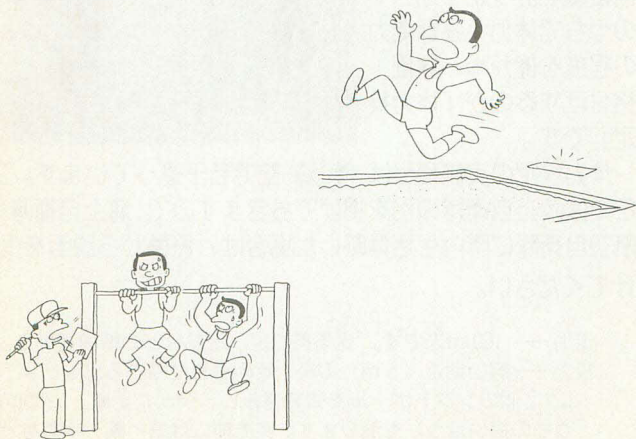
の準備運動をします。

懸垂力 ── 鉄棒で懸垂した回数を計ります。

跳力 ── 走り幅跳びで2回跳んだうちの良いほうの記録です。
実施前に足・足首等の準備運動をします。

土のう運搬 ── 50kgの土のうを担いで50mの距離を走る時間を計ります。

1,500m走 ── トラックか平坦地を1,500m走る時間を計ります。実施前に腰・足・足首の準備運動、走行後には整理運動をします。

【判定】　あなたの検定記録（成績）は、この小冊子の一番最後の表に記入してください。何級になりましたか。

救　急　法

何か行動中に、思いもよらない事故に遭遇し、ケガをしたり病気になったりすることがあります。もちろんその内容によっては、対応の仕方は違ってくるでしょうが、医師とか救急車が到着するまでの間に、適切な「応急（救急）手当」をして人命を救助し、ケガや病気の早期回復に役立つようにすることも大事なことです。

「救急法」は野外活動だけでなく、日常でのちょっとしたケガなどの手当でも必要なことです。

応急処置をするに当たっては、手当をする人が慌てずにケガ人なり病人の状況を見極める必要があります。意識不明なのか、呼吸が止まっているのか、出血の程度は――と状態を見て、それに応じた行動――呼吸が止まっていれば人工呼吸や心臓マッサージ、出血していれば止血法を、あるいは横に寝かせたり、衣服をゆるめる等々の処置をしなくてはなりません。救急箱があればこれも利用しましょう。

ここでは主な救急法について説明しましょう。

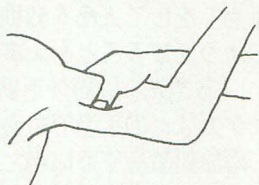
〈止血法〉

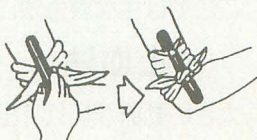
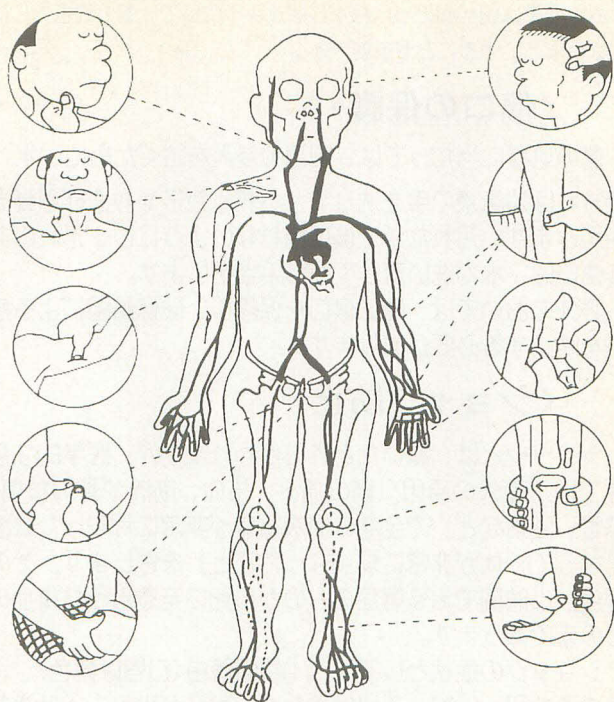
大きい動脈が切れて出血しているような場合は、以下の

3種の中からどれかを迅速正確に実施します。

◆**圧迫包帯法**＝＝傷口の上から包帯をして傷口を圧迫する方式です。包帯がない場合ガーゼ・三角巾あるいは清潔なハンカチを用いて行います。

この方法は相当大きな出血でも効果があります。負傷した部位を高く持ち上げておくとより効果的です(骨折している場合はむやみに動かさないようにします)。また包帯の上にすこしぐらい血がにじみ出ても包帯を巻き直さず、その上から別の包帯を巻きます。

◆**血管指圧法**＝＝手元に包帯などがない場合は心臓の動きに合わせて、出血部よりも心臓に近い部分の動脈の触れるところ＝止血点・次ページ図を参照＝を、指でしっかりと骨に向かって圧迫し、その止血点から先の血流をストップさせます。この方法は簡単ですので負傷者自身の手で止血することも可能です。

この止血法は、手足のケガには絶対効果的ですが、長続きさせることが難しく、また負傷者を移動させるときは不適当です。

◆**止血帯法**＝＝腕や脚の動脈が切れて、吹き出すような大出血のときはとりあえず指で止血した後、止血帯を使用してきつくしばります。もし止血帯がないときは三角巾や巾の広い布（例えばタオル・手拭・ネクタイ）

血 管 指 圧 点

で応急処置をします。止血帯を腕や脚の回りに緩く巻、輪を作って末端を結び、その結び目に棒を差込み、この棒を引き上げつつ回して血が止まるまで締め付けます。血が止まったら、応用止血帯が緩まないよう（元に戻らない）に棒の端を紐などで止めます。

なお止血帯は腕や脚のつけ根をしばるようにして、傷の間近でしばらないようにすることが肝要です。

〈傷口の保護〉

傷の処置に当たっては、細菌の侵入を防ぐために、水、できれば消毒液で手を洗ってから救急包帯や救急絆創膏(ばんそうこう)を使用します。汚れた手で傷に触れないようにし、汚れのある傷口は、水で洗い流してから手当をします。

野外においては、特に傷口を保護し、破傷風菌による感染を防止する必要があります。

〈ショック防止〉

ショックとは、驚いたときに使われますが、医学的な意味では『種外の原因（傷の痛み、出血、筋肉や骨の負傷、感電、注射など）で全身の血液循環が非常に片寄った状態になって、体が非常に弱くなったこと』をさします。その程度は小時間で治る軽症のものから死に至るような重症のものまであります。

ショックの症状としては　①顔面蒼白（口唇は紫色）　②うつろな目　③額・手足は冷たく、冷汗が出る　④吐き気が起きる　⑤脈拍が弱くなる　⑥呼吸が早くなる　⑦重症では意識不明になる ── の症状が見られます。

この予防・手当は ── ①まず正しい救急措置を確実に行う。②傷病者を乱暴に扱わず、静かに寝かせる。③傷病者を安心させ、まず激励する。④傷病者に傷口を見せない。

⑤傷病者を寒い（暑い）場所に長時間置かない——ことに留意する必要があります。

ショックの応急措置としては、傷病者を楽な姿勢（体位）＝足を高く、頭を低くする（ただし頭・胸を負傷している場合は頭を高くする必要があります）。バンド、服をゆるめ（取り扱いは静かにできるだけ傷病者を動かさない）毛布で包むなどして暖くします（急に暖めてはいけない）。温かい飲物はショックを押さえるのに役立ちますので、腹部・胸部の負傷やおう吐がなく意識があるときには、白湯、お茶などの温かい飲物を与えてください。しかし１度にコップ１杯以上は控えます（意識不明とか腹部に傷があるときは、どんな飲物でも絶対に与えてはいけません）。

〈急病の処置〉

日（熱）射病

日射病（日光の直射による）、熱射病（日光に関係なく高熱高温により起こる）は、原因は違っていても現れる症状はほぼ同じで、手当も同じようにします。

この発生を予防するには、①湿度や温度に応じて、上衣の袖をまくったりして体内に熱のたまるのを防ぐ。②休憩時は上衣や帽子を脱いで日影の涼しいところで休む。③のどの渇きに応じて、水（できれば0.1％程度の食塩水）を少しずつ飲み、水分と塩分を補給するように努めることです。

日（熱）射病で倒れた患者は、風通しの良い日陰の涼しいところに静かに寝かせ、頭を高く（顔色がひどく蒼白の時は頭を下げる）して仰向けにさせ、被服、靴などを脱がせて水をかけ全身を冷やす。意識が回復したら冷たい塩水を飲ませます。

やけど

体の皮膚の1/3以上がやけどすると生命が危険にもなりますし、広い範囲のやけどはショックを起こしやすく、またやけどから細菌感染することもありますので、ちょっとしたやけどでも手当は十分にして下さい。キャンプなどの野外行動では比較的火を扱う機会が多いのでやけどには十分な注意が必要です。

やけどは軽いもの（第1度熱傷＝部分が赤くなりヒリヒリする強い痛みがある）、中程度（第2熱傷＝皮膚に水ぶくれができ痛みが強い。水ぶくれは破れることが多い）、重症（第3度熱傷＝皮膚の深部まで焼けただれ、程度が強いときは黒くなっていることもあり、深い傷は痛みが激しい。治癒してもやけど跡が残る）に分かれます。

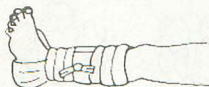
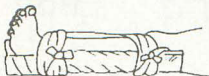
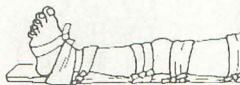
軽い小さなやけどは、10～15分間、水道水で冷やし、包帯やガーゼで包みます。ワセリン油類やほう酸軟膏を塗る治療で大丈夫です。

水泡を伴うやけどは、水ぶくれをつぶしたりやけど部を汚れた手で触ってはいけません。

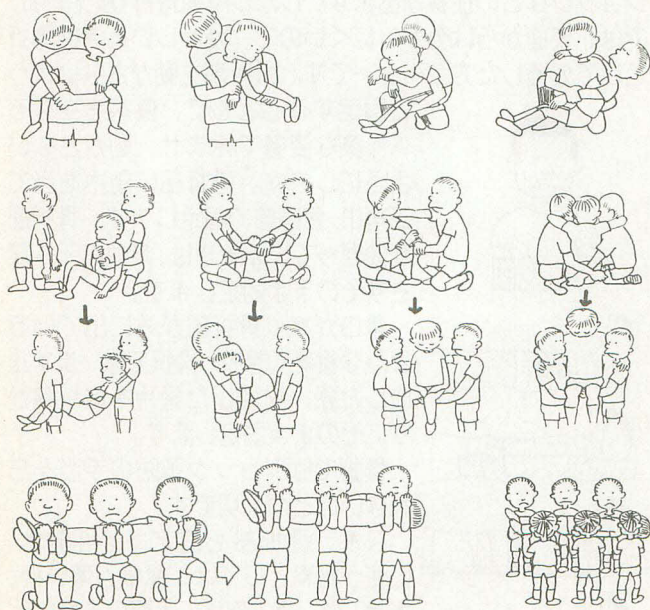
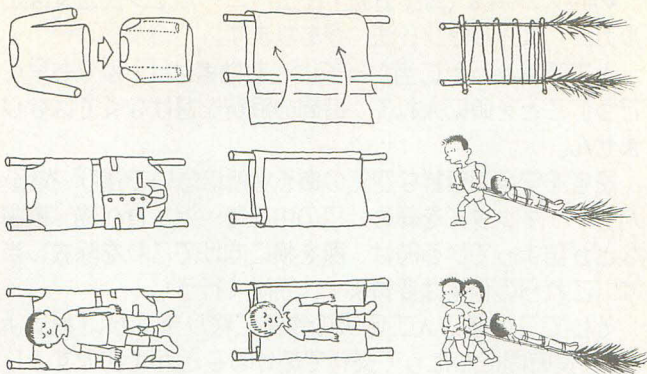
やけどの部位に被服の一部などが着いていても、無理に

はぎとるようなことはしてはいけません。やけどではショックを防止するための手当や水分・塩分補給を考慮します。

骨折

骨折すると、痛み・出血・運動障害・変形・異常運動・ショックなどの症状が出ます。しかし単純骨折（皮下骨折）では、表面からは分かりにくいので、疑わしいときは骨折として処置した方がベターです。骨折部を動かさないように固定するとともに、傷病者をなるべく楽な姿勢で休ませ、動かさないようにします。骨折部に副木を当て三角巾·包帯等で固定します。骨折部が曲がっているときは、無理に元へ戻さずそのまま固定します。

傷口があり骨折部が外に出ているような複雑（開放）骨折では、まず止血した後、粉砕した骨片を取り除かずにそのまま固定します。

骨折ではショック予防の手当を忘れないことが大切です。

なお、骨折部を固定する「副木」に使う材料としては、厚紙、薄い板、木片、竹、棒、樹枝、天幕の支柱などがあります。

〈患者輸送と簡易タンカ〉

傷病者を正しく運搬することは、正しい応急処置と同様に重要なことです。負傷の程度・種類によって運搬手段も変わってきますが、その運搬方法のいくつかを紹介します。

人工呼吸

呼吸が止まっても、しばらくの間、心臓は活動しています。この間に人工的に空気を肺に送り込み酸素を供給すれば一命を救えることがあります。

水に溺れたりして、呼吸が止まったときなどの仮死状態から人命を蘇らせるため、人工呼吸を必要とすることがあります。

自衛隊が採用している人工呼吸法は、次のようなものがあります。

◆呼気吹込み法　①口移し法（マウス・ツー・マウス又はマウス・ツー・ノーズ）　②レスキューチューブを用いる法

◆用手人工呼吸法〈背圧迫腕上げ法〉（ニールセン氏法又はホルガー・ニールセン氏法）があります。

人工呼吸を行うに当たっては、救助者は「1秒でも早く行う」ことを頭に入れて、時間の浪費を避けなくてはなりません。

患者を安全で新鮮な空気のある場所に急いで運び、衣服・バンド・ネクタイを緩め、口の中に砂・泥・食べ物・義歯などが詰まっている時は、顔を横に向けてこれを除去します（これらの作業は要領よく、手早く行う）。

そしてこの後に人工呼吸の作業に移りますが、『根気よく』、長時間にわたって交代で続けることが大切です。しかもこの間、患者の保温に注意し、毛布などで包んだり湯タンポやカイロを入れたり、手の空いている人は全身摩擦を行うことも……。

なお水に溺れた人に対しては、一刻も早く気道を確保し、水を吐かせるより先に人工呼吸をします。胃の中に水を呑み込んでいて十分な呼吸ができないときは、体を横向きにして上腹部を軽く押さえて水を吐かせます。

〈口移し法〉

①患者を上向きに寝かせ、片手を患者の首の下に当てて下から持ち上げながら、他の患者の額に当てる。

②頭を背中の方へ押し患者の頭を後ろに反らせ、あごを上に向けると気道の確保ができます。

③これにより患者の口は自然に開きます（しかし、首に当てた手を抜いて、患者のあごをつかみ胸の方に引かないと口を開かな

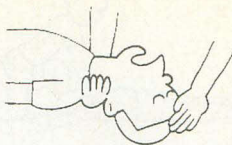
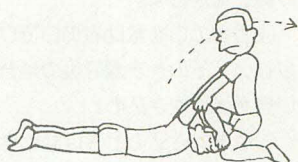
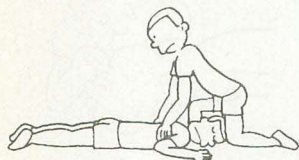
い。首から手を抜いた後には肩の下に巻いた毛布か布団などを入れるとよい)。

④患者の額に当てた手の親指と人差し指で患者の鼻をしっかりとつまみ鼻孔をふさぐ。

⑤患者の口を救助者の口でぴったり被い、そのまま深呼吸の半分ぐらい息を強く吹き込む。

⑥息を吹き込むときは救助者は患者の胸を注視し、息を吹き込むと同時に胸が膨れるかどうかを確認する(胸が膨れないときは肺に空気が送りこまれていないので、もう一度あごを引き揚げて首の後ろを曲げて試みる)。

⑦最初の数回は急速度で繰り返すが、そのあとは1分間に10～12回の割合＝5秒に1回ぐらい＝(子供は1分に20回程度)で実施します。

(レスキューチューブ法は一般的ではないので略します)

ニールセン氏法

①患者をうつ向かせ、手を組ませ、あごをその上にのせて顔を横向けにします。

②救助者は頭側に位置して座り（片ひざを立てても可）肘を伸ばして両手のひら（手指を開いて両方の親指が触れる程度）を背中、肩甲骨の下に当てる。

③救助者は腰を静かに上げ、肘の垂直になるところまで前上方から後ろ下方に向かって圧迫する。

④次いで上体をもとに戻しつつ、両手を患者の両肘のところまで滑らす。両肘の上腕に近いところを握り引き上げる。

⑤このとき救助者はもとの姿勢のまま上体のみやや後ろに反らし、患者の顔が動くほど持ち上げたり後ろに引いたりしない。

⑥この動作はリズムを乱さないように、1分間約12回の速度で周期的に反復、 1～2時間、交代で継続します。

〈心臓マッサージ〉

感電、溺水、窒息などの原因で心臓が止まった場合、短時間のうちに蘇生のための処置をとれば、心臓の働きが蘇えることがあります。その方法が心臓マッサージです。

心臓が止まってから3分すれば、脳の細胞が酸素不足で機能を停止すると言われていますので、心臓マッサージは寸刻を争ってしなくてはなりません。

心臓が止まっているときは当然呼吸も止まっています。心臓マッサージと人工呼吸を合わせて(二人がかりなどで)実施します。

実行方法=①患者を固くて平らなところに上向きで寝かす。

②実施者は患者の右側に位置して、一方の手を患者の胸骨の下部（みぞおちの少し上）に当て、他の手をその上に重ねる。

③自分の体重を掛けながらグット強く押し、直ぐ弛める。このとき肘を曲げてはいけない。

④この動作をリズミカルに1秒1回の割合で行う。

⑤心臓マッサージ4～5回に呼気吹込み人工呼吸を1回あて実行し、根気よく続ける。

野外行進

体力錬成を図り、これと現地研修を兼ねた、長距離――といっても10km前後――の行進も行われます。青空の下、あるいは満天の星を仰ぎながら長距離の徒歩行進する場合のコツを伝授しましょう。あなたがハイキングなどに出掛けたときに役に立ちますよ。最近は、とかく車などを利用して歩く機会が少ないので、徒歩行進はきついかもしれませんが、ゴールめざして頑張りましょう。

自衛隊の行進は、武器をはじめ重い荷物を手に・背にしての行進（しかも30kmを夜間に寝ないで歩くことも）ですが、あなたたちは水筒程度の携行ですから……ハイクのようなつもりでアウトドアを楽しんでみましょう。

歩き方は、「基本動作」で覚えた“行進”の要領が基準になります。つまり1分間に105～120歩、毎時4kmというものです（ただし、夜間は約3.3km/h、また道路でないところでは昼間2.4km、夜間1.6km）。

行進隊形は1列ないし数列とします。名人の前後の距離は1mとします。もっとも長距離行進では2～5mほど離れたほうが良いこともあります。

長距離行進（ハイク）をする場合、1日、おおむね8時間以内が適当です。ですから行程は24～32km程度となります。そして50分歩いて10分の休憩、食事などの大休止は50分～1時間とります（行進開始から最初の休憩までは45

分行進した後15分休止とします。この15分の休憩時間においては体のコンディション、特に靴ズレの兆候を発見し、靴ズレが悪化しないよう事前に処置することが後の行進に極めて重要です)。

グループで歩くときは、トップの位置にサブ・リーダーが立って、後ろの人の状況を見ながらペースメーカー役で先導して、最後部にはもう一人のサブ・リーダーを配置。チーム・リーダーはほぼグループの中間に位置して全体を見渡して状況を把握するようにします。

行進する場所は、道路ばかりとは限りません。ときには林やヤブの中・山の尾根・ガレ場・岩場、あるいは丸木橋とか沢を徒歩することもあるかもしれませんが、それぞれの地形や状況に応じて歩き方を変えることが必要です。

〈行進の準備〉

◆靴下　新品よりも洗濯した中古品のほうがよく、また不潔なもの、破れたもの、修理したものは履かないようにします。どうしても新品を使うときは手もみ洗いをしておくと良いです。もちろん自分の足に合ったものを履くのは当然です（大きすぎるとシワが寄り、マメ、靴ズレの原因と

なり、小さすぎると血行を悪くします)。

◆靴　履きなれた、しかも大きさが適合したものを履きます。新品は靴下同様不適合です。

◆体調調整　手足の爪などは切っておきます。飲食に注意し、十分な睡眠をとって体調を整えておきます。出発直前の食事は食欲が無くても、つとめて適量を食べておくようにします（食欲が進まず、あるいは食事の暇がないときは携行して、途中時機をみて食べるようにし、行進中の“空腹”と“渇”を予防します)。空腹と睡眠不足は、熱射病にかかりやすくなります。

〈行進中に心掛けること〉

◆危険な場所での休憩は避ける（岩の蔭、坂道など)。

水の飲みすぎはしない（出発前に湯茶か水を水筒に満杯にしておく。行進中はガブ飲みしないでノドの乾きをいやす程度に、少量ずつ飲む)。飲みすぎは疲労を早める原因になります。

◆休止後の出発時に忘れ物がないか点検し、汚したものを片付ける。

◆行進再開の１分前には出発の合図（予令）で知らせる。

◆集合時間に遅れないようにする（出発、小休止でも)。

◆炎暑時の休止中は、風通しのよい日陰で休息するように心掛け、シャツのボタンを外すなどして体内に風を入れる。

◆頭の後部を日に当てているとバテやすい（炎暑時）の

で、帽子の後ろにハンケチなどをはさむと涼しさが増す。また帽子の中に青葉や冷布を入れ頭部を冷やすことも良い。
◆行進中に大声で無駄口をきき、冗談を続けながら歩くと疲労を早める。ただし、全般的に疲労が現れるころのユーモアを含んだ会話は気分一新して疲労を忘れさせることもある。
◆汗ばんだ下着、靴下類は体温を奪い、風邪をひく原因になるので、できる限り乾燥した下着と交換する。

〈目的地に到着後〉

目的地に到着したら、よく足を洗い、皮膚の発赤している部分は水で冷やし、靴ズレのあるときは治療する。(後出参照)

〈その他、行進での参考事項〉

◆予測できない突発事故が不意に起きたときは、あわてることなく対処する（リーダーは自信を持って判断を下し、不安や興奮を静め、パニック防止に努める）。
◆山道では「登り」を優先し、下っているときに登りグループに出合ったら道を譲る。
◆グループに女性が混じっているときは、女性のテンポに合わせるように配慮する。
◆雨天の場合は雨衣なり傘が必要だが、日程に余裕があるなら天気予報によっては出発を延期する。傘をさすのは無風状態では適しているが、高所では突風に注意する。
◆霧の中を歩くときは、周囲の景色が判らず、方向を見

失いがちになるので、慎重に行動する。時には霧の晴れるまで休止することも考える（霧に囲まれて、同じ所をグルグルする“リングワンデリング”で体力を消耗して、遭難することもある）。

◆コースについては事前に、よく全員に説明しておく。

◆グループの行進順序は足の弱い人を前にし、衛生係（救急品携行）は後尾に配置する。

1口メモ

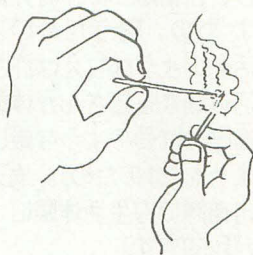
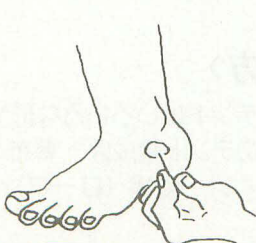
野外炊事車

自衛隊では、野外訓練の場合、飯ごうで食事を炊くことはよほどのときで、通常は部隊ごとで「炊事車」（野外炊具1号）を使います。トラックに引かれるトレーラーの上に環流式炊飯がまが6組（外がま6・内がま12・汁缶12・バーナー6）が乗り、走りながらコンプレッサーで送られる燃料をバーナーで燃やし、200人分（最大250人）の主食と副食物を約45分で煮炊きします。炊飯以外に麺類、汁もの、煮物、揚物、いため物が、魚を焼く以外なら調理できる便利なものです。この炊事車で水を沸かす場合、約30分で210ℓを沸騰させることができます。全体の重さは1両18トン。

〈足マメ治療法〉

足に合わない靴や靴下、穴があいたりシワの寄った靴下を履いていると、摩擦によってマメができたり靴ズレができます。

簡易なマメの治療処置法は次の図のようにすれば、直りが早くなります。

この処置で注意することは、マメをつぶした後の水泡の皮はとらないことです。

1　まめを石けんと水で洗う　　2　針を炎で熱して殺菌する

3　まめの下部の端を針で刺してつぶす　　4　ばん創膏で被う

野外宿営

アウトドア体験の楽しみの一つに、キャンプ生活があります。最近ではオートキャンプなどマイカー時代らしいレジャーも盛んになってきています。しかし何といってもキャンプ（テント）の醍醐味は、日常のうさを忘れて自然に帰って身心をリフレッシュすることかもしれません。

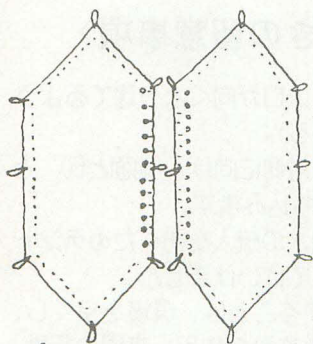
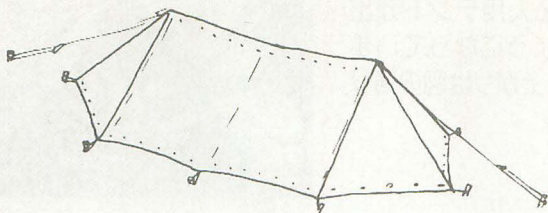
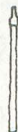
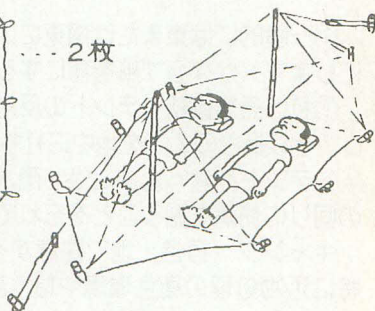
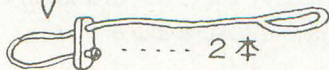
しかし、自衛隊での「野外宿営」は、あくまで任務を遂行するための、闘うための手段なのです。そこにはレジャー活動のような甘えは許されません。とは言うものの、隊内生活体験する皆さんが体験する「野外宿営」（キャンプ）は、自衛隊の隊員のような厳しさを味わってもらうものではありません（念のため）。満天の夜空の下で自然を味わい、そして自衛隊での生活体験に、一つの楽しい想い出を加えることが目的です。

この「野外宿営」ではテントの張り方、飯ごう炊事を解説してあります。

〈テントの張り方〉

市販されているキャンプ用テントはいろいろな形や種類があります。しかしほとんどのテント構成は、幕布（フライト・シート）と支柱（ポール）、張綱（ロープ）、控杭（ベグ）からなっています。

自衛隊が使っているテントも同じですが、個人用として

自衛隊用携帯テントの組み立て方

使う携帯天幕は、不正六角型のシートを2枚継ぎ合わせて2人用テントが出来上るようになっています。出来上がりは図の通りです。

〈テントを建てるときの留意事項〉

①一般的には東または南東に入口が向くよう建てるようにします（かならず風を背にする）。

②杭は通常頭部をテントの反対側に向け、地面と60°とし、その長さの2/3を地中に打ち込みます。

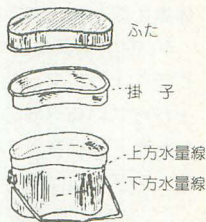
③テントが建ったあとは、雨水の流入を防ぐためテントの回りに側溝を掘ることを忘れてはいけません。

キャンプ（宿営）地で注意することは、環境を良くし、特に汚物処理の衛生環境や給水施設の使用、夜間の行動、テント内での火災予防と炭などの使用による一酸化炭素等ガス中毒を防ぐために換気に注意しましょう。

テントの中には、ワラ、ムシロや木の葉などを使って体が直接大地に触れないように工夫するとか、日中は出入り幕を開放して通風・乾燥するなどの配慮をします。

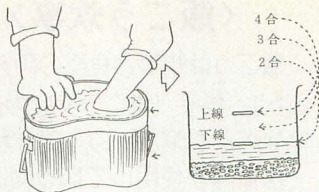
〈飯ごう炊事〉

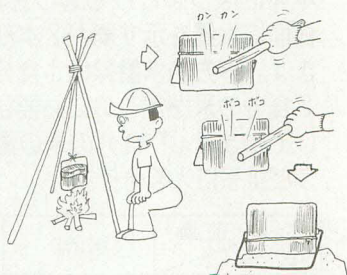
飯ごうは炊事と食器の両方に使用できるもので、蓋(ふた)（上ふた）、掛子(かけこ)（掛ごう又は中蓋ともいう）、本体（本ごう又はなべとも呼ぶ）の3部分からなっています。

自衛隊が使用している物は、アルミ板のプレン成型（アルマイト被膜）で、本体にはつるとひも通し金具がつき、側面に水量を示す線が2本刻まれています。下方の水量線は1食分、上方は2食分の米を炊くのに必要な水量を示しています。1食分の米の量は、ちょうど掛子に入る分です。

区分＼容量	水(ml)	米(g)
ふた	520	430
掛子	330	280
本体	2,000	1,800
水量線(上)	1,400	1,250
水量線(下)	700	620

〈炊き方〉

1　洗米――本体に米と水を入れ、蓋をしたまま上下･左右に強く振る。これを数回繰り返す（家庭的に水を2～4回変えて洗うよりも迅速で節水にもなる）。

2　水かげん──水量線を目安にして、1食炊き（掛子約1杯）は、飯ごうの下部線（1/3のところ）まで。

3　飯ごうの蓋と本体の間から汁が吹き出し終わったときが、大体煮え終わった時である。

4　吹出る蒸気を手に当て、すぐ乾くようになったら完全に炊き上がっている（棒の端で飯ごうをたたき、軽い音がするときは未熟、重い音がすれば炊き上がり）。

5　火の上から取り外した飯ごうを地上の約10分～15分程度、飯ごうをさかさにして置いて蒸らす。

6　飯ごうの熱気があるうちに青草などで外側をふくとススがとれる。

主食だけを炊く時間の目安（分）

	薪	木炭	携帯燃料
1食分	10～12	20	20～25
2食分	15～20	20	25～30

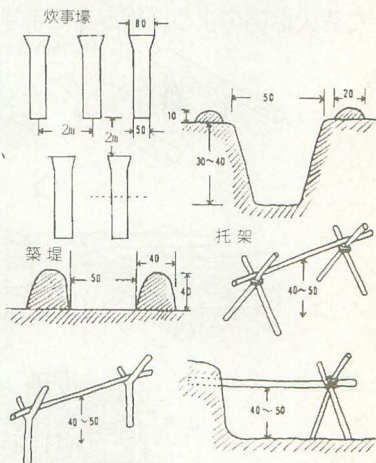
これに“むらし”（蒸熱）7～10分程度みこんでください。なお携帯燃料を使用の場合は、飯ごうの底と燃料缶は3㎝ほどの間隔にしてください。

〈炊くときの注意〉

飯ごうはその腹部（凹部）又は背部を互いに向き合うように掛けるのがよい。飯ごうの底と火は接触する程度。炊いている時には蓋を取ったり、中途で火から取り外さない。

火気はなるべく各飯ごうに平等になるようにし、しかも底だけでなく全体を包むようにし、火気を中断しない。汁が吹き出し終わったら逐次火力の弱いところへ移す。

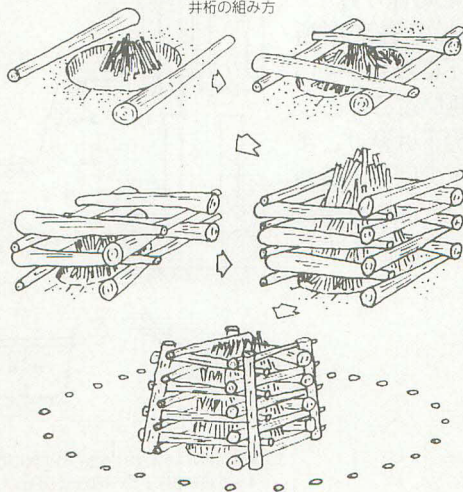
〈かまどの作り方〉

かまどの選定場所は、風下に燃えやすいものが無いところとし、立ち木の下は避け、またかまどの回りの草や落ち葉などは取り除くようにしておきます。

1. 壕等の幅は１列にかける飯ごうの数に応じて異なる。
   4～5 個の場合は 50～60cm とする。
2. 壕・築壕の長さは２m以内とする。
3. 壕・築壕の深さ（托架の高さ）木炭の場合 40cm
   たきぎ 50cm

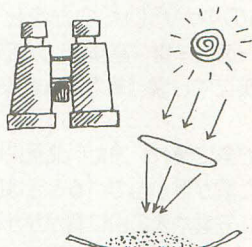
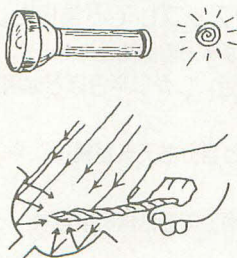
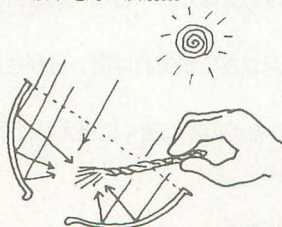
キャンプ・ファイアー

キャンプ生活での楽しみの一つに、キャンプ·ファイアーがあります。燃えるたき火を囲んでグループごとにいろいろな演芸を披露したり、レクリエーションやゲームあるいは全員での合唱等々を繰り広げるのは楽しいものです。

たき火は図のように組み立てます。

井桁の組み方

〈火の起こし方〉

昔は石や木を摺り合わせて火を起こしたといいます。現代でもマッチやライターなどが無いときには、身の回りに

あるものを使って火を起こすことを考えなくてはなりません。図はその一例です。

観天望気

夕焼けなら翌日は晴れとか、朝の虹は雨、雨蛙が鳴くと雨……天気予報により、その日その日の天候・気象の状況を予測できるほかに天然現象や自然の力による変化を基礎に気象を見ることを「観天望気」と言います。また昔の人たちから言い伝えられてきた天気予報は、ただ単なる迷信ではなく、体験を踏まえた“生活の知恵”でもあります。それらの中からいくつかをピックアップしてみました。

◎空一面に羊雲（高積雲）が広がれば寒冷前線間近

◎晴天にすじ雲（絹雲）は前線の接近。しかし半日ほどは雨にならない

◎空が急に晴れ、冷たい北風になると当分お天気が続く

◎わた雲が浮かんでいるときは晴れ

◎山に笠雲や西の山に雲がかかると雨。羊雲は雨の前触れ

◎煙がまっすぐに昇ると晴れ

◎朝の虹は雨、夕の虹は晴れ（晩の虹は江戸へ行け、朝の虹は隣に行くな）

◎太陽や月が笠をかぶると雨（月かさに星あれば雨。日がさに雨がさ月かさ日がさ）

◎星がキラキラ光る翌日は晴れ。多くの星が遠くに見えれば雨

◎クモの巣に光る露は晴れの兆し

◎蚊ばしらが立てば雨

◎遠くの音が近くに聞こえるは雨模様

◎遠くの島や山のけしきがハッキリと見えると雨が降る

◎東風は天候悪化の前兆

◎冬、太平洋側で南風が吹くと天候悪化、日本海側は一時的好転

◎春・秋・冬の西風は晴れ、南風や東風は雨（春北風に冬南いつも東は定降りの雨）

◎抜けるような秋空は、翌日か翌々日に雨

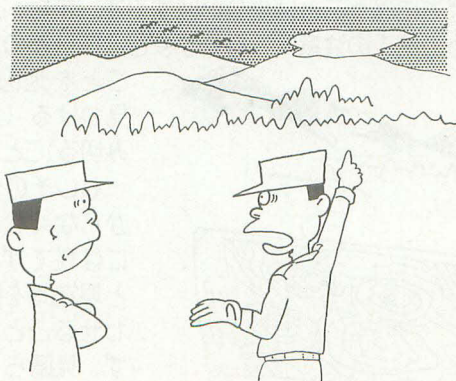
◎コオロギがにぎやかに鳴く夜の翌日は雨

◎朝フクロウが鳴けば雨、夜に鳴くのは翌朝は晴れ

◎ミミズが地上にはいだすのは雨の兆し

◎ツバメが低く飛ぶのは雨、高く飛ぶのは晴れ

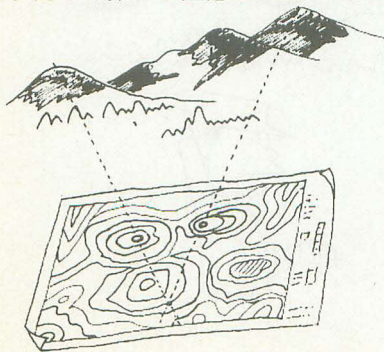
◎タンポポの花が開くのは晴、閉じれば雨（松傘がつぼむと雨、開くと晴れ）

◎樹木の葉先にツユ玉があれば晴れ（木の葉の裏が見えると天気が良い）

地図の見方

初めての土地を訪れたり、山登り・ハイキングなどの時には「地図」を携行する機会が多いはずです。1枚の地図を頼りに現地の地形と対比しながら目的地までたどるという、知的なフィールドゲーム（オリエンテーリング）も行われています。

もちろん、地図といってもいろいろな種類があり、それぞれが目的によって使い分けされているわけですが、通常は縮尺が5万分の1程度の「地形図」が基準になっています。

地図の使い方――地形図についての細かい読み方（見方）は省きますが、通常知らない土地に行っても、地図と磁石があれば道に迷うことは少ないはずです。また、道に迷わないための第1の注意は、自分が今どこにいるのかということを地図の上で、見つける（地図を読み切る）ことです。

もしその位置が分からなくなったときには慌てずに、地図と現在地を照らし合わせることです。まず、見晴らしのきく

場所に立って、地図を北に向け（磁石に合わせて）地図と現在地を比べます。地図に書かれてある特長のある目標——山の頂上とかアンテナ、建物など——を2つ以上選んで、その目標方向（方位）を地図上に移して線を引きます。2つ以上の目標からの線の交点が現在地となります。

磁石の使用法——地図を広げて、磁石（コンパス）を使って方位を知り、行くべき正しい方角を知るためには、正しい磁石の使い方を覚えておきましょう。

磁石は①水平に保つことが指針を安定させます。②近くに金属性の品物（例えば時計・ピッケル・ナイフなど）を近付けてはいけません。③野外の鉄塔・鉄道・鉄橋の下などでは注意して方角（N）を合わせるようにします。

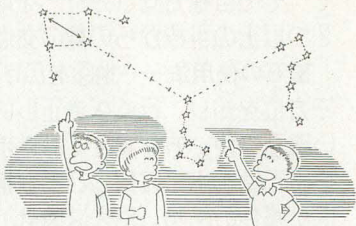
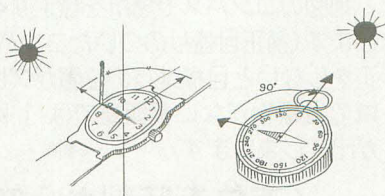
地図のコンパスで場所を標定するときには偏角の補正をします（補正目盛りのついたコンパスなら別）。もし偏角補正をしないと目標地点の位置がズレてしまいます（広い地域で目標物がない長距離では 1 kmで約87 mぐらいの差が出てしまいます）。（一口メモ参照）

〈方位を時刻から知る〉

磁石を持っていれば東西南北の方角は分かります。しかし磁石が無くて方角を迷った場合にはどうしたら良いでしょうか？

●太陽や月で方位を知る——誰でも太陽や月は東から昇り、西に沈むことは知っていますので、それで方角を知ることができます。太陽は正午に南の方角ですが、月は満欠

けによって方角が違います。満月では18時(午後6時)に月の出=東=、南天にあるのが0時で朝6時に西へ没します(上弦の月では18時に南天、下弦の月は0時が月の出=東=で朝の6時に南中です)。

●星で方位を知る——北極星が目印になります。つまり北極星の見える方角が北というわけです。その北極星を見つけるにはカシオペア座のW星か、北斗七星(大熊座)を見つけて、それをもとに捜します。

●時計で方位を知る——時計を水平にして短針を太陽に向けて合わせたとき、その短針と12時との中間が南になります。曇っていて太陽の影が見えないときや正確に計るときは、マッチ棒とか細かい小枝なりを時計の縁か中心に立てて、その影と短針を一致させるようにします。

●自然の姿から方位を知る——正確度は落ちますが、樹の切株で年輪の幅が広いほうが南と分かり、また樹木では枝の茂っているほうがやはり南になります。その樹木などの幹や根元で苔の生えているほうが北という目安がたてられます(イチョウの木のみは枝は北方に繁茂しています)。

1口メモ

磁北と極北

円形の地球は赤道を0°として南北両半球を90等分した緯度線を設け、最端点の90°を極点としています。北緯90°の北極点が「真北」(TNと呼ぶ)になります。この真北は地軸の方向で、通常地図の図郭線の縦方向です。

ところが地球は、それ自体が一つの磁石(地磁気)になっていますので、その磁石の北が真北になく、北極から2,000kmも離れたカナダの北にあるところから、磁石(コンパス)の針はそちらの方向に向いてしまいます。このコンパスの指す北が「磁北」(MNと呼ぶ)なのです。このため東京付近では、真北より約6°西が磁北になります。

真北と磁北の差が『偏角』です。地図とコンパスを使った場合には、この偏角を補正しなくてはなりません。

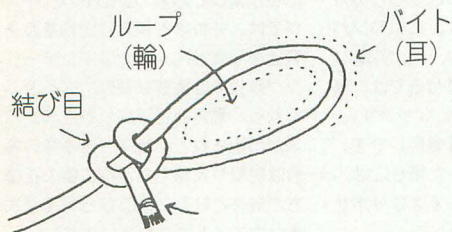
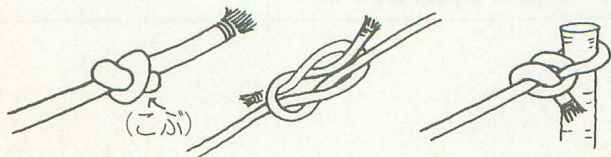
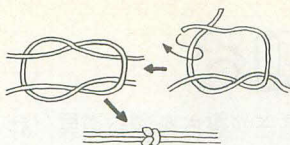
なお、自衛隊が使っている地図には、この真北、磁北の他にもう一つの『北』として、「座標北」(GNと呼ぶ)があります。これは自衛隊が使用する地図にはタテ・ヨコを基準にした座標軸が書き込まれていますので、この座標の縦方向を座標北と呼んでいるのです(方眼北とも呼ぶこともあります)。座標北は磁北と真北とも異なっています。

地図を使って現場と対比する場合には、この3種の北との偏角を修正することになっているのです。

なお、一般の人たちが楽しむ通常の登山やハイキングでは、それほど偏角に固執する必要はありませんが、オリエンテーリング競技では重要な要素になるところから、偏角補正目盛り付きコンパスが市販されています(自衛隊の場合は射撃や攻撃でも目標位置の正確さが条件となるところから偏角が大きなウエイトを占めています)。

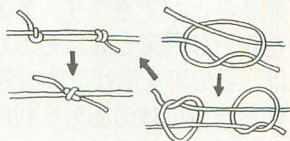
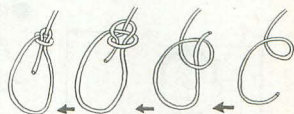
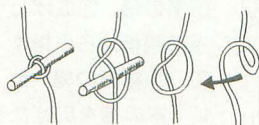
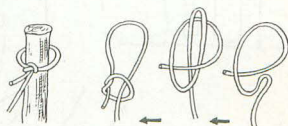
ロープワーク（結索）

野外だけでなく、また自衛隊のみならず一般の日常生活の中で“結ぶ”という行為は、いろいろな場所で必要になります。ロープ（綱）や紐の結び方は、その用途によって数多くの方法がありますが、一般的なロープワークについて覚えましょう。

なお、海上自衛隊の場合、特に艦艇勤務にあっては、ロープワークが任務遂行に重要な役割を果たしていますので、隊員は各種の“結び方”を覚える訓練をしています。このロープワークのことを自衛隊では「結索」と呼んでいます。

本結び（こま結び･固結び）ー同じ太さのものをつなぐ。

ひとえつなぎー太さの違うロープをつなぐときに便利。下段のように円内の端を「ひきとけ」にしておくとほどきやすい

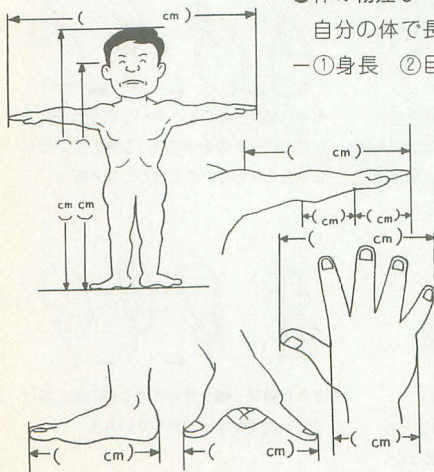
てぐす結びーすべりやすいビニールロープや釣り糸の結びに。

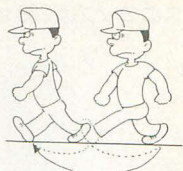
巻結びー両方に同じ力が掛るときに使う。木材を縛るとき、始めと終わりはこの方法をとる。あらかじめ輪を組んで杭に結び付けたり、立ち木に巻き付けて結ぶことも…

もやい結びー船の「もやい」に使う結び方だが、ロープの途中に作った輪が広がったり小さくならないので色々に使える

てこ結びーー時的に他の物を縛るときに使う。棒を抜けば結び目はほどける

引きとけ結びー輪を作ってから他の物に掛けたりし、使用後はほどきやすい方法

物を測る

メジャー（物差し）や秤など長さや重さを測る道具（計量器具）がなくても、一定の基準を覚えておくと、それで測ることができます。その基準となるもので、もっとも一番身近な尺度となるものが、自分の身体です。尺という字は、手の平を広げて物を測る形からきているといわれ、昔から自分の体の部分を利用したものです。ですから、あなた自身も体の各部位のサイズを覚えておけば、何かの機会に役に立つはずです。

●体の物差し

自分の体で長さを測る基準として――①身長　②目の高さ　③肩から指先まで　④肘から指先まで　⑤肘から手首まで　⑥手首から指先まで　⑦両腕を伸ばして指先から指先まで　⑧掌の幅　⑨広げた手の親指から小指まで　⑩親指の幅（他に2本の指を広げたときの長さ）　⑪裸足の足の長さと幅……

等を知っておくと便利です。

●歩測 ── 歩測法として普通に歩くときの自分の歩幅が何cmあるか覚えておけば、何歩で何m、あるいは10mは何歩と分かるので距離測定には「歩測」がもってこいのはずです。

●目測──（視力に個人差がありますが、一応の目安として）20mなら人の白目が分かり、50mで目や口がはっきりと見え、100mでは目が点になるが表情は分かる。200mでは人の顔が見え、大きなボタンや服装の大体が分かります。300mでは人の顔が分かり、400mになると手足の動くのが見え、500mで服の色が分かるようです（目測は時刻・天候・背景の明るさで変化し、曇空や雨天、太陽に向かった方角、明け方・暮れ方では遠くに見え、晴天 、四方が開いたところ、太陽を背にしている、目標が明るいときなどは、近くに見えます）。

●手ばかり ── 物の重さとして100g（おおよその目安） は、サトイモ中粒3個、 サツマイモ中1/2、タマゴ中2個、レモン1個、ハム薄切り6枚、とうふ1/3丁、 小アジ2尾。

スプーン計量では、小匙1/4杯は親指と人差し指で摘まんだ量、小匙1/2杯は親指・人差し指・中指の3本で摘まんだもの、大匙1杯は前記の3本で握ったとき、大匙2杯は5本の指で強く握る量で、大匙5杯分は全指で大つかみした量です。

●身近な品物を利用 ── マッチ箱ヨコ56mm・タテ37mm・高さ9mm（厚手は17mm）。マッチ棒は50～52mmで軸棒は2mm角。タバコの標準サイズは8 cm。エンピツの長さが17.5cmで太さが7mm、コイン（貨幣）の直径では、1円が2cm、10円2.3cm、 50円2.1cm、

100円2.2cm、500円2.6cm、で1円玉の重さがちょうど1g。ガラスのコップは200mℓ入り、パックの牛乳は1ℓ。

1口メモ

ミサイル

ミサイルという用語は、本来「飛しょうするもの」を指していて、“石つぶて”や弾丸も含まれるのです。しかし現在の軍事常識では、通常『誘導武器』GM（Guided Missile）の総称として使われています。

このミサイルは、射程から「短距離」「中距離」「長距離」「弾道（BM）」、発射ベース・攻撃目標などから「地上＝艦上」「空中」「水中（潜水艦）」などに分類されます。使用目的では「戦術」用か「戦略」用かに分かれています。戦略用ミサイルは通常長射程で核弾頭を運搬できるものです。自衛隊が保有するミサイルは短射程で、通常弾頭のものばかりです。

一般的に通常型ミサイルを分類する場合の記号は、発射位置と目標をもって示すのが通例になっています。地上＝S（surferce）、空中＝A（air）、水中＝U（under warter）を組み合わせます（例＝SAMは地上発射の対空ミサイルで、この方式でAAM＝空対空、SUM＝艦対潜水艦、SSM＝地対地、などとなります）。

自衛隊では、AAM（空）、ASM（陸・空）、SSM（陸・海）、SAM（陸・海・空）、USM（海）、ATM（対戦車ミサイル＝陸）があります。

ミサイルはなんらかの誘導方式がとられ、非誘導方式の物は一般的に「ロケット」と呼んでいますが、ロシアなどの社会主義諸国では自由諸国のように分類しないで誘導弾も非誘導弾もミサイルはすべてロケットと呼んでいます。

通　信

自衛隊が行動するためには、情報の収集・伝達・命令の下達が迅速・正確に行われなければなりません（一般の社会で企業が活動する場合でも同じ事が言えます）。

最近では通信電子機器が発達して、有・無線によりメッセージや資料・データが交換されるようになっていますが、しかし野外とか水の上で通信機器がなかった場合には、昔から行われてきた“のろし”などの情報伝達手段や口頭での伝達、あるいは手旗信号・さらには光や音（鏡・懐中電灯、バケツ・太鼓など）を利用してモールス信号などを活用することになります。これらの信号（手旗・モールス）の基本を知っておくことも何時か役にたつことでしょう。

装備品展示の中で、自衛隊が使用している通信機材を見学して、その一部を使用して仲間との交信・対話を体験する場合があります。そんなときに、特に電話による場合、お互いが正確に伝えるための口話法──間違った語句で伝わらないように明瞭に確認するため──があります（NTTに電話で電報を依頼するときなどにも活用できます）。

また、行進などの際には「てい（逓）伝」方式と呼ぶ、口頭で順送りに縦隊の前方から後ろ（その逆も）に命令や情報を伝える通信方法があります。さらに自衛隊では音声による通信が不適当な場合、あらかじめ決められた意味を持つ「手信号」を使って意思の伝達、命令を伝えるなどします（周囲の音がうるさくて声が届かない場所とか、声をたてることが任務行動を阻害するような場合、相手が少し離れて声が聞こえ難い時などに活用します）。

モールス信号符号

イ	A	・－	ワ	K	－・－	ノ		・・－－	ユ		－・・－－
ロ		・－・－	カ	L	・－・・	オ		・－・・・	メ		－・・・－
ハ	B	－・・・	ヨ	M	－－	ク	V	・・・－	ミ		・・－・－
ニ	C	－・－・	タ	N	－・	ヤ	W	・－－	シ		－－・－・
ホ	D	－・・	レ	O	－－－	マ	X	－・・－	ヱ		・－－・・
ヘ	E	・	ソ		－－－・	ケ	Y	－・－－	ヒ		－－・・－
ト		・・－・・	ツ	P	・－－・	フ	Z	－－・・	モ		－・・－・
チ	F	・・－・	ネ	Q	－－・－	コ		－－－－	セ		・－－－・
リ	G	－－・	ナ	R	・－・	エ		－・－－－	ス		－－－・－
ヌ	H	・・・・	ラ	S	・・・	テ		・－・－－	ン		・－・－・
	I	・・	ム	T	－	ア		－－・－－			
ル		－・－－・	ウ	U	・・－	サ		－・－・－			
ヲ	J	・－－－	ヰ		・－・・－	キ		－・－・・			

数字	
1	・－－－－
2	・・－－－
3	・・・－－
4	・・・・－
5	・・・・・
6	－・・・・
7	－－・・・
8	－－－・・
9	－－－－・
0	－－－－－

符号		
濁点	゛	・・
半濁点	゜	・・－－・
長音	ー	・－－・－
区切点	、	・－・－・－

記号	
括弧開	－・－－・－
括弧閉	・－・・－・－
小括弧	・－・・－・

送受信	
始信	・・・－・
終信	・・・－・
新章	・－・－・・
解信	・－・
中継	・・・－・・・
訂正	・・・・・・・・
応信	－・－

手旗信号

原姿	零原画	第1原画	第2原画	第3原画	第4原画	第5原画	第6原画	第7原画	第8原画

第9原画	第10原画	第11原画	第12原画	第13原画	第14原画	起信	応信	消信	解信

	イ	ロ	ハ	ニ	ホ	ヘ	ト	チ	リ	ヌ	ル	ヲ
	A		B	C	D	E		F	G	H		J
1												
2												
3												

	ワ	カ	ヨ	タ	レ	ソ	ツ	ネ	ナ	ラ	ム	ウ
	K	L	M	N	O		P	Q	R	S	T	U
1												
2												
3												

	ヰ	ノ	オ	ク	ヤ	マ	ケ	フ	コ	エ	テ	ア
				V	W	X	Y	Z				
1												
2												
3												

	サ	キ	ユ	メ	ミ	シ	ヱ	ヒ	モ	セ	ス	ン
1												
2												
3												

濁点は13原画、半濁点は14原画、長音は2原画、句点は14原画、終語は12原画、新章は7原画で現す。

欧文の「ー」は13原画。

No. 1 和文通話

文字	発　唱	文字	発　唱	文字	発　唱	文字	発　唱
ア	朝日のア	ソ	算盤(そろばん)のソ	ヘ	平和のヘ	ロ	ローマのロ
イ	いろはのイ	タ	煙草(たばこ)のタ	ホ	保険のホ	ワ	わらびのワ
ウ	上野のウ	チ	千鳥(ちどり)のチ	マ	燐寸(まつち)のマ	ヰ	井戸のヰ
エ	英語のエ	ツ	鶴亀のツ	ミ	三笠のミ	ヱ	鈎(かぎ)のあるヱ
オ	大阪のオ	テ	手紙のテ	ム	無線のム	ヲ	尾張のヲ
カ	為替(かわせ)のカ	ト	東京のト	メ	明治のメ	ン	おしまいン
キ	切手のキ	ナ	名古屋のナ	モ	紅葉(もみじ)のモ	゛	濁(だく)　点(てん)
ク	クラブのク	ニ	日本のニ	ヤ	大和のヤ	゜	半濁点
ケ	景色のケ	ヌ	沼津のヌ	ユ	弓矢のユ	ー	長　音
コ	子供のコ	ネ	鼠(ねずみ)のネ	ヨ	吉野のヨ	、	区切点
サ	桜のサ	ノ	野原のノ	ラ	ラジオのラ	「	段　落
シ	新聞のシ	ハ	葉書のハ	リ	林檎(りんご)のリ	（	始め括弧
ス	雀(すずめ)のス	ヒ	飛行機のヒ	ル	留守居のル	）	終り括弧
セ	世界のセ	フ	富士山のフ	レ	れんげのレ		

備考「バ」又は「パ」は“葉書のハに濁点”又は“葉書のハに半濁点”と送る

No. 2 数字通信

数字	発唱	数字	発唱	数字	発唱	数字	発唱	数字	発唱
1	ヒト	3	サン	5	ゴ	7	ナナ	9	キュウ
2	ニ	4	ヨン	6	ロク	8	ハチ	0	マル
10ヒト，マル　500ゴ，マル，マル，またはゴヒャク									

No. 3 欧文

文字	発	唱	文字	発	唱
A	ALFA	あルファ	N	NOVEMBER	ノベンバ
B	BRAVO	ブらーボー	O	OSCAR	おスカ
C	CHARLIE	ちゃーリ	P	PAPA	パぱ
D	DELTA	でルタ	Q	QUEBEC	ケべック
E	ECHO	えコウ	R	ROMEO	ろウミオウ
F	FOXTROT	ふオックストロット	S	SIERRA	スィえラ
G	GOLF	ごルフ	T	TANGO	たンゴ
H	HOTEL	ホてル	U	UNIFORM	ゆニフォーム
I	INDIA	いンディア	V	VICTER	びクタ
J	JULIETT	じュリエット	W	WHISKEY	うイスキー
K	KILO	きーロウ	X	X-RAY	えクスれイ
L	LIMA	りマ	Y	YANKEE	やンキー
M	MIKE	マイク	Z	ZULU	ずール

発唱のうち平仮名はアクセントのあるところを示します。

水泳・水難救助

生活体験のプログラムの中にはプールのある部隊では「体育」の一つとして“水泳”を組み込むところもあります。最近では体力増強やフィットネスのためにスイミングプールが盛況ともいわれていますが、自衛隊の場合は任務遂行のために、体育の訓練正課種目として水泳があります。特に海上自衛隊員は海が主勤務場所ですから泳げなくては勤まりません。このため教育隊には室内プールを設けているほどです。陸・空の自衛隊は海ほどの必要性がないとはいえ、川の流れの中で橋を架ける作業をする部隊もありますし、航空機が海などに不時着して救助を待つまでのサバイバル訓練を行うために、駐屯地・基地の中に防火用水を兼ねてプールが作られている所もあります。

〈水泳の注意〉

1　泳ぎに自信があっても、自由気ままに泳ぐことをしない(団体行動では絶対リーダーの指示を守る)。水の中ではふざけない。

2　水に入る前には準備運動をお座なりでなく、しっかりとやっておく。

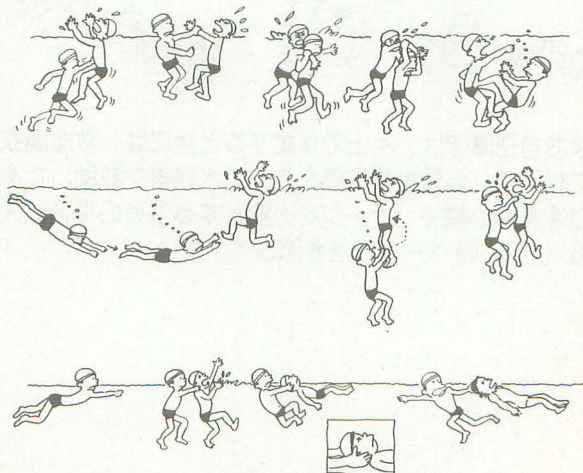
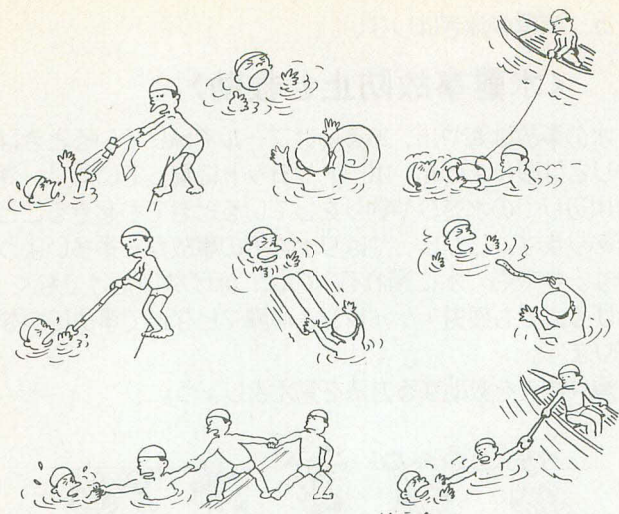
3　疲労しているとき、体調の悪いとき、食事の直後や空腹時など急に水に飛び込むようなことは控える。

4　はじめに水に入るときは、足から除々に浸り、体を慣らしてから全身を入れるように心懸ける。

5　無理な泳ぎはしない。

〈水難事故防止と救助〉

水の事故は海や川、あるいはプールで泳いでいるときばかりとは限りません。ボートやヨットに乗っていたり、湖や川辺りでの水遊びや釣りをしているときでも起きることがあります。しかし、やはり水泳での事故が一番多いようです。中でも“水に溺れる”のは、泳げないだけでなく、泳げる人でも疲労・ケイレン、心臓マヒなどで事故につながります。

溺れた人を救助する方法を覚えましょう。

なお自衛隊では、水上で作業するときには、救命胴衣を身に付けて、水難事故に備えます。水難者を救助したあと人口呼吸や心臓マッサージを必要とする溺者の場合は人口呼吸（45～49ページ）を参照して下さい。

防衛編

国の守り

自衛隊航空観閲式

防衛の仕組みと現状

〈自分の国を守る権利〉

◇国を守るということは　この地球には180以上の国家ありますが、それぞれの立場などのちがいにより、対立することがよくあります。現実に世界の各地で武力紛争が絶えません。

わが国に対しても侵略が絶対ないとは断言できません。このため、平和外交の推進や、国民生活の安定が重要なことはいうまでもありませんが、それとともに、万一侵略があった場合、これを断固排除し、国民の生命と財産を守るための防衛力が不可欠です。

わが国がこのような防衛力を持っていることは、また、相手に武力の行使を思いとどませる抑制の力となるのです。

◇自衛権は固有の権利　「日本国憲法」は、自分の国を守る権利を国家固有の権利として認めています。

したがってこのための自衛力の保持は憲法の認めるところです。

〈平和国家ニッポンの防衛政策〉

◇専守防衛に徹する　わが国は、平和憲法のもと、専守防衛を防衛政策の柱としています。専守防衛とは、保有する防衛力を必要最小限度のものに限り、相手から武力攻撃を受けたとき初めて防衛力を行使し、それも自衛のための必要最小限にとどめるという受け身の姿勢をいいます。

したがって、わが国の防衛力は他国に脅威を与えるような強大なものとなることを許されません。また、いわゆる海外派兵も禁止されています。

◇非核三原則を守る　わが国は、核兵器の惨禍を体験した唯一の

国として、核兵器を持たず、作らず、持ち込ませず、という非核三原則を守っています。

◇国防の基本方針　わが国は、わが国の憲法の趣旨にのっとり、昭和32年に「国防の基本方針」を決めました。

この方針は、わが国の独立と平和を守るため、

①国連を中心とする平和外交の推進

②国民生活の安定などによる国の安全保障の基盤の確立

③国力、国情に応じ自衛のため必要な限度の効率的な防衛力の整備

④侵略に対しては日米安保体制を基調として対処

の四つの柱を掲げています。

戦後のわが国が一度も侵略を受けなかったことからみても、この方針は賢明な選択だったといえましょう。

◇防衛計画の大綱　わが国は「国防の基本方針」に基づき、従来は3年または5年ごとの防衛力整備計画を作ってきましたが、昭和51年10月「防衛計画の大綱」を、さらに平成7年11月には、これを見直した「新防衛計画の大綱」を決めてわが国防衛のあり方の指針を示しております。この「防衛計画の大綱」は、わが国が平時から保有しておくべき必要最小限の防衛力について、その考え方や、各自衛隊の体制を示したもので、その別表においてわが国が持つべき陸・海・空自衛隊の基幹部隊や主要装備などの規模を定めています。（大綱の別表は87ページに示しています。）

◇シビリアン・コントロール　（文民統制）自衛隊は、文民である内閣総理大臣、防衛庁長官の下に管理され、さらに法律・予算の審議を通じ国会の民主的コントロールの下に置かれています。

〈「核の時代」にあって自衛隊の役割は？〉

核兵器の巨大な破壊力は、いったん使用されれば人類を破滅させかねません。それだけにまた、核兵器の使用や、それに至る大規模な軍事力の使用は強く抑止されています。

しかし、核抑止力だけですべての紛争を抑止することはできず、核の時代といわれる現代においても、通常戦力による紛争があとを絶ちません。
世界の国々は、このような現実に照らし、核兵器を持っている国も持っていない国も、通常戦力の整備を行っています。
わが国の場合も、このような考え方に立って、自衛隊を保有し、必要最小限度の防衛力を整備して、日米安保体制の下でわが国の平和と安全を守ることを基本としています。精強な自衛隊を保持することは、米国の抑止力とあいまってあらゆるかたちの侵略を未然に防止するとともに、万一実際に侵略があった場合、これを排除する上で大きな役割を果たすものです。

〈敵の攻撃からこのように守ります〉

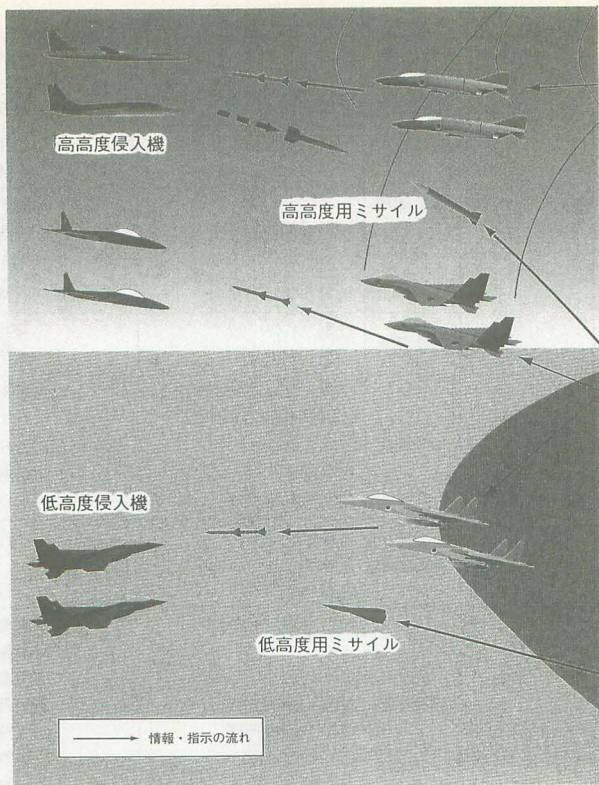
自由で豊かな暮らしを続けるために

私たちの自由で豊かな生活は、国際平和を前提として成り立っています。そのことは身近な衣・食・住の生活面からみても、また貿易立国という政策面からみてもいえることです。
しかし、このような生活も、ひとたびわが国が侵略されれば、根本から破壊されてしまいます。だから何といっても平和を守らなければなりません。
わが国に対する侵略を大きく分けると、航空攻撃、海上交通に対する妨害、国土に対する着上陸侵攻などが考えられます。
したがって、わが国の防衛力は、これらの侵略を未然に抑止、万一にそれが発生したときは、それに耐えるものでなければなりません。
しかし、わが国が独力でこれらすべてに対処する力を持つのは困難です。このため日米安保条約により、米国の協力を得て対処することにしています。

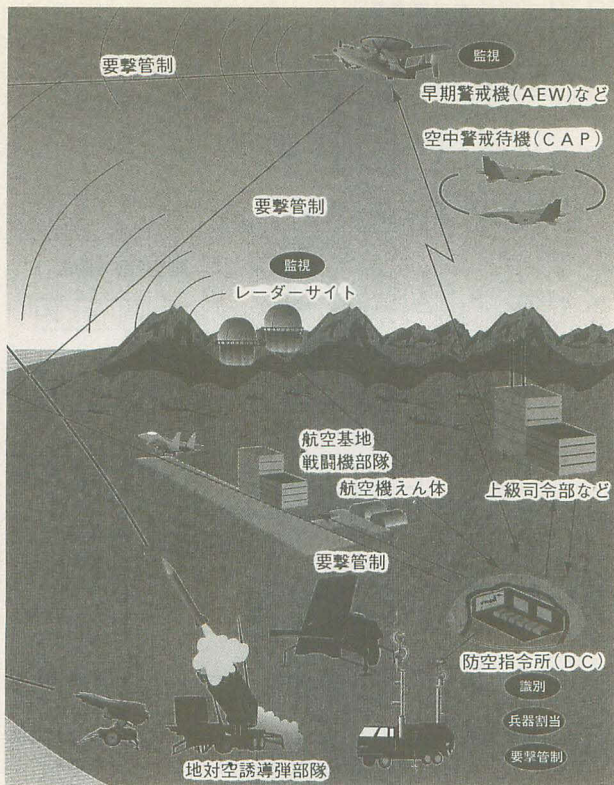
「新防衛計画の大綱」別表

陸上自衛隊	編成定数 常備自衛官定員 即応予備自衛官		16万人 14万5千人 1万5千人
	基幹部隊	平時地域配備する部隊	8個師団 6個旅団
		機動運用部隊	1個機甲師団 1個空挺団 1個ヘリコプター団
		地対空誘導弾部隊	8個高射特科群
	主要部隊	戦車 主要特科装備	約900両 約900門／両
海上自衛隊	基幹部隊	護衛艦部隊（機動運用） 護衛艦部隊（地方隊） 潜水艦部隊 掃海部隊 陸上哨戒機部隊	4個護衛隊群 7個隊 6個隊 1個掃海隊群 13個隊
	主要装備	護衛艦 潜水艦 作戦用航空機	約50隻 16隻 約170機
航空自衛隊	基幹部隊	航空警戒管制部隊 要撃戦闘機部隊 支援戦闘機部隊 航空偵察部隊 航空輸送部隊 地対空誘導弾部隊	8個警戒群 20個警戒隊 1個飛行隊 9個飛行隊 3個飛行隊 1個飛行隊 3個飛行隊 6個高射群
	主要装備	作戦用航空機 うち戦闘機	約400機 約300機

（注）作戦用航空機の（　）は予備機で外数。

空の守り

最近の軍用機は、戦闘能力が大幅に向上しています。

このような航空機による攻撃に対してわが国は、戦闘機や地対空ミサイルで防衛しますが、これを支えるものとして、侵攻機を早く発見し、効果的な防空を可能とする航空警戒管制組織、地上レーダー

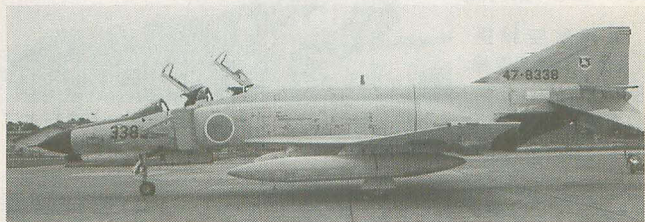
防空作戦の例（防衛白書より）

では発見困難な侵攻機をとらえるための早期警戒機があります。
　また、戦闘機は、空からの攻撃だけでなく、侵攻してくる艦船や地上部隊に対する守りにも用いられます。

編成

防衛庁長官
航空幕僚長
航空幕僚監部
航空総隊
北部航空方面隊
第2航空団（千歳）
第3航空団（三沢）
北部航空警戒管制団（三沢）
第3高射群（千歳）
第6高射群（三沢）
その他
中部航空方面隊
第6航空団（小松）
第7航空団（百里）
中部航空警戒管制団（入間）
第1高射群（入間）
第4高射群（岐阜）
その他
西部航空方面隊
第5航空団（新田原）
第8航空団（築城）
西部航空警戒管制団（春日）
第2高射群（春日）
その他
南西航空混成団
第83航空隊（那覇）
南西航空警戒管制隊（那覇）
第5高射群（那覇）
その他
その他
航空支援集団
航空救難団（入間）
第1輸送航空隊（小牧）
第2輸送航空隊（入間）
第3輸送航空隊（美保）
航空保安管制群（入間）
航空気象群（府中）
飛行点検隊（狭山市）
特別航空輸送隊（千歳市）
航空教育集団
第1航空団（浜松）
第4航空団（松島）
第11飛行教育団（静浜）
第12飛行教育団（防府北）
第13飛行教育団（芦屋）
航空教育隊（防府南）
その他
航空開発実験集団
飛行開発実験団（岐阜）
電子開発実験群（入間）
航空医学実験隊（立川）
その他
補給本部（十条）
その他の部隊・機関
航空団の編成
航空団
司令部
飛行群
整備補給群
群本部
検査隊
装備隊
修理隊
車両器材隊
補給隊
基地業務群
群本部
飛行場勤務隊
施設隊
通信隊
管理隊
業務隊
会計隊
衛生隊

F－15Ｊ戦闘機

防空のための主力の要撃戦闘機。現在、新田原（宮崎）、築城（福岡）、百里（茨城）、千歳（北海道）、小松（石川）の各基地に配備されている。最高速度マッハ約2.5。敵機に対しＡＡＭ（空対空ミサイル）と機関砲で迎撃する。

F－４ＥＪ（改）戦闘機

昭和46～56年の間に140機が生産された要撃戦闘機F-４ＥＪの能力向上型。二人乗りで双発エンジン。F-4の性能の向上・近代化のために搭載機器を換装し要撃・支援能力をアップさせたほか、機体を補強して耐用命数の延長もはかっている。

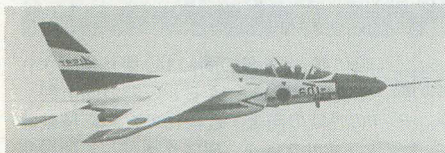
F－１支援戦闘機

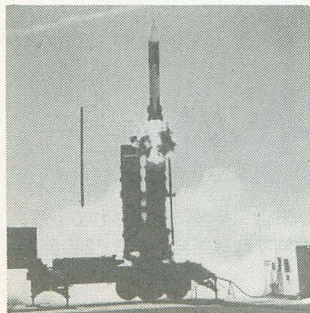
国産開発した戦闘機で、超音速のジェット練習機T－2を母体にして、対地攻撃などの支援任務用に改造した、我が国最初のジェット戦闘機。77機生産されて、三沢・築城に配備されている。この後継機として、米国のF－16を日米共同で改造開発したF－2の配備が、進行中。

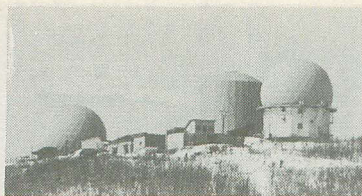
Ｅ－２Ｃ早期警戒機

上空から低空侵入機を早期に発見して、迅速な対処をはかって防空作戦を有効化するために導入した「空飛ぶレーダーサイト」機。

Ｃ－130輸送機

戦術航空輸送（人員・物資の空輸、空挺作戦等）任務のために国産のジェット輸送機のＣ１とともに使用しているターボプロップ機。最大92人を乗せられる。

Ｔ－４中等練習機

Ｔ－33ジェット練習機の後継機として国内開発した。ブルーインパルスの機種としても活躍中。

対空誘導弾ペトリオット

「ナイキＪ」に代わる超低空高度から高々度空域対処の地対空ミサイル。湾岸戦争でもその性能が高く評価され、現在ではシステム能力向上型の配備が始まっている。

レーダーサイト

防空作戦の“目”“耳”の役目を果たすレーダーサイトは四六時中電波による監視を続けている。全国28箇所に置かれ、防空指令所・作戦センターにはバッジ・システムでリアルタイムで情報が伝達される。

1口メモ

マッハとG

かつては航空機やミサイル等のスピードを示すときは「時速」で表示されてきましたが、第2次大戦後はジェット機やロケット推進の発達で、音速を超える速さが出現してきました。そのため「音速」を基準（海面上で15℃1気圧の時の音の速さに等しいもので、時速は約1,200kmをマッハ mach 1〈M・1〉）としたスピード表示値としたのです。

通常、M0.8以下を亜音速、M0.8～1.3を遷音、M1.3以上を超音速、M5以上を極超音速といいます。

なお、音速の壁を突破する際には「衝撃波」が発生して、時には地上にまで大きな音が聞こえるほどです。

航空機やミサイルが急上昇または急降下、あるいは急旋回する場合、その物体あるいは乗員に、重力の作用で運動の加速度がかかります。この負担を表すのが「G」garavityです。水平飛行中（1G）でパイロットにその体重分の負荷がかかっていますが、戦闘機等が行動している時には4～6G以上、すなわち、パイロットの体重の4～6倍の負荷がかかります。大きなGがかかりますとパイロットなどの行動に影響がありますので、パイロットは“耐G服”を着用しています。また急激・瞬間に大Gが機体にかかると機体が破損する恐れもあります。なお宇宙船などの打ち上げの時には10G近い負担がかかるといわれています。

対潜戦

固定翼哨戒機

回転翼哨戒機

データリンク

データリンク

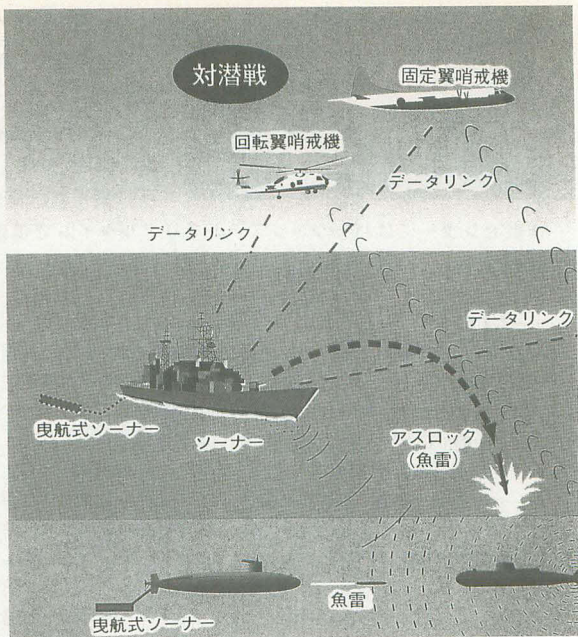
データリンク

曳航式ソーナー

ソーナー

アスロック
（魚雷）

魚雷

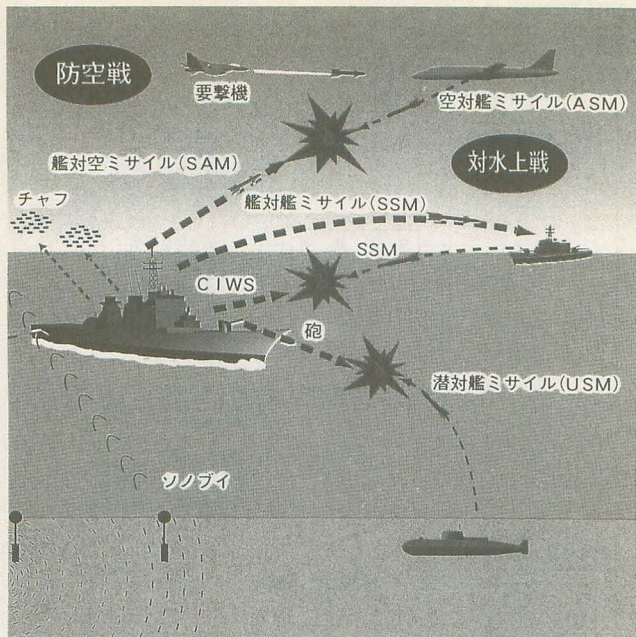
曳航式ソーナー

海を守るということは、敵の潜水艦、水上艦艇、航空機などの攻撃に対処することです。

わが国は、航空機や護衛艦などを組み合せて海を守ることにしています。

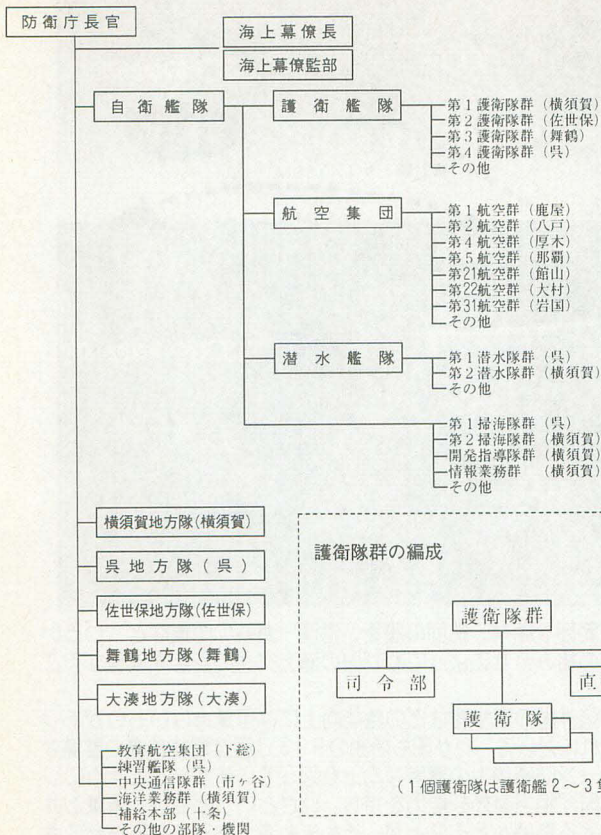
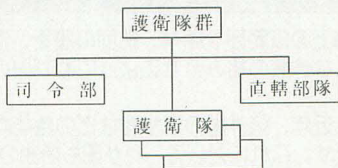
大切なシーレーン防衛

周囲を海に囲まれ、エネルギー、食料などの資源の大部分を海外に頼るわが国にとって、海上輸送が途絶えた場合の影響は、はかりしれません。

「シーレーン防衛」というのは、わが国が武力攻撃を受けた場合、

海上作戦の例（防衛白書より）

海上の広範囲な哨戒、船団の護衛、港湾・海峡の防衛など、いろいろな作戦の組み合せによってわが国の海上交通の安全を確保することです。

近年、諸外国の潜水艦などの性能向上には目覚ましいものがあります。これに対して、わが国も新鋭のP－3C固定翼哨戒機の整備などシーレーン防衛能力の着実な向上を図っています。このようにして、わが国が相当有効な能力を持ち、いざというときは、米軍と共同で対処する態勢をとることが、そもそも海上交通の妨害を起こさせない力となっています。

編　成

防衛庁長官
海上幕僚長
海上幕僚監部
自衛艦隊
護衛艦隊
第1護衛隊群（横須賀）
第2護衛隊群（佐世保）
第3護衛隊群（舞鶴）
第4護衛隊群（呉）
その他
航空集団
第1航空群（鹿屋）
第2航空群（八戸）
第4航空群（厚木）
第5航空群（那覇）
第21航空群（館山）
第22航空群（大村）
第31航空群（岩国）
その他
潜水艦隊
第1潜水隊群（呉）
第2潜水隊群（横須賀）
その他
第1掃海隊群（呉）
第2掃海隊群（横須賀）
開発指導隊群（横須賀）
情報業務群　（横須賀）
その他
横須賀地方隊（横須賀）
呉地方隊（呉）
佐世保地方隊（佐世保）
舞鶴地方隊（舞鶴）
大湊地方隊（大湊）
教育航空集団（下総）
練習艦隊（呉）
中央通信隊群（市ヶ谷）
海洋業務群（横須賀）
補給本部（十条）
その他の部隊・機関
護衛隊群の編成
護衛隊群
司令部
直轄部隊
護衛隊
（1個護衛隊は護衛艦2～3隻）

護衛艦「こんごう」型

護衛隊群旗艦として本格的な指揮管制能力を持つイージス・システム艦。対空ミサイルや対潜ロケット・アスロックは最新のＶＬＳ（垂直発射方式）で、多目標を同時に対処できる能力を持つ。対艦ミサイル・ハープーンも装備。海上自衛隊最大の護衛艦。基準排水量は7,250トン。

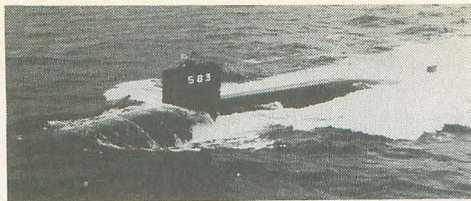
1口メモ

ソーナー

海中に潜む潜水艦を探知する水中捜索（探知）機で、Sound navigation and ranging の頭文字を取ったものです。

方式としては、発信機から出た音波が水中の目標物に当たって跳ね返ってくるのを聴音して、目標の方角や距離を割り出すアクティブ形と、相手が出すいろいろな音をじっと聞くだけのパッシブ形があります。レーダーが電波を使用するのに対して、ソーナーは音波を使用したセンサーなのです。

対潜戦（ＡＳＷ）を任務とする護衛艦にはアクティブ方式のソーナーを備えているほか、対潜哨戒機が空中から投下して捜索するソノブイもソーナーの仲間です。

軍事用としては潜水艦探知に使われていますが、民需用では漁船にも積んで、漁群探知機として使われています。

潜水艦「はるしお」型

海上自衛隊第3世代の涙滴型潜水艦。「ゆうしお」型の発展型として、水中行動能力の向上、潜航深度の増大、索敵能力の強化などが図られている。USMハープーンミサイルを装備している。排水量2,450トン。

P-3C固定翼哨戒機

高性能化する潜水艦に対する捜索攻撃能力を高めるために，昭和56年度末から配備を始めた固定翼哨戒機。機体は民間旅客機エレクトラが原型だが、各種の自動処理能力を持つ対潜機材を搭載して、中味は電子機器の固まりである。

HSS-2B回転翼哨戒機

対潜哨戒ヘリコプターとして、陸上基地又は護衛艦に搭載されて捜索・攻撃に当たるガスタービン・ヘリ。

ＳＨ－60Ｊ 回転翼哨戒機

現用のＨＳＳ-2ヘリの後継となる新対潜ヘリで、昭和63年度から量産型の調達を開始。 搭載する対潜システム機材は日本独自の運用構想を取り入れて国内開発した（機材はライセンス生産）。

1口メモ

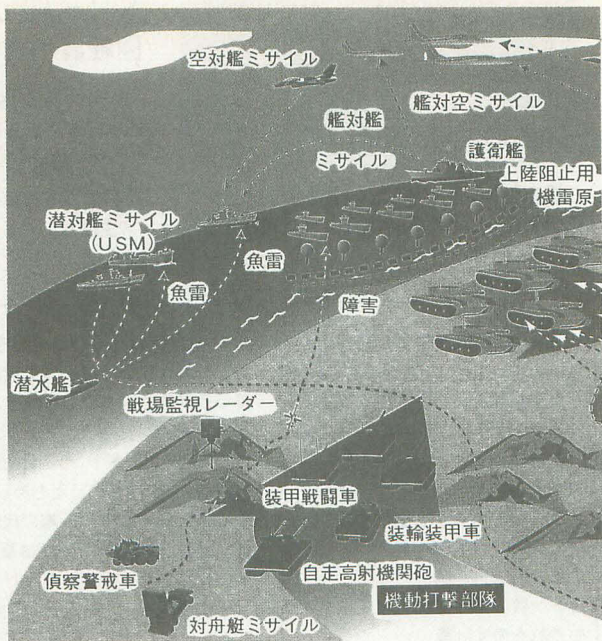
トン数

海上自衛隊の護衛艦はもちろん、タンカーやフェリーなどの客·貨物船などの船舶の大きさを表す基準には「トン」が使われています。

ところで、単に、何トンといっても、自衛艦と客船が同じトン数であっても……船の大きさを比較することができないのです。

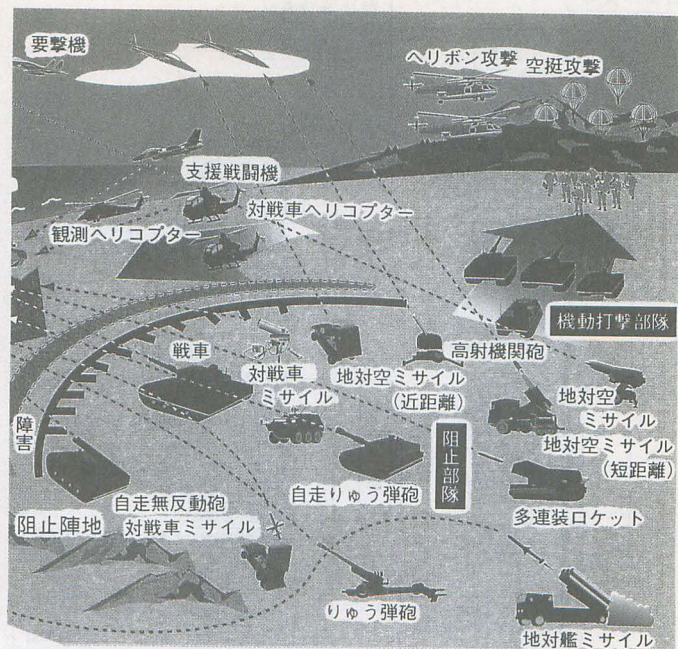
というのは、同じトン数であってもそれを表す計算基準が違って、「排水トン」「総トン」「重量トン」などがあるためです。

自衛艦のような軍艦類では「排水トン」（水につかる“喫水”以下の船体部分と同じ体積の水量＝船の質量から計算した船の自重）ですが、貨物船やタンカーは、船に積載する貨物量を基準に燃料·食料や乗員まで含めた量を重さで表示する『重量トン』を、客船は船の重さに関係なく営業用に使用する船内容積を基礎に計算した体積を示す『総トン』が使われます。このほか客船では『純トン』、貨物船では『容積トン』を使うこともあります。

排水トンの場合でも、艦の状態で重量が変わりますので、通常は基準（スタンダード）を使います。この状態は乗員が乗り込み航海可能な状態（兵装·弾薬·消耗品を計画最大量まで積みますが、燃料·予備水は搭載しない）の時です。基準排水トンのほかには、常備（ノーマル）、軽荷（ライト）、満載（フルロード）、消費（コンスメド）などの状態での排水トンを表す場合もあります。

わが国を侵略しようとする場合、侵略者は最終的には地上部隊でわが国土を制圧しようとするでしょう。

その場合、日本は周囲を海に囲まれていますから、侵略者は何らかの手段で海を越えて攻めてくるでしょう。これを着上陸侵攻といいます。

このような着上陸侵攻に対しては、わが国土に直接被害が及ばな

着上陸侵攻対処作戦の例（防衛白書より）

いよう、できる限り洋上や空中で敵を倒し、くいとめるように努めます。

着上陸した敵に対しては、水際及び沿岸地域で防衛戦闘により、前身を阻止し、戦車などの機動打撃部隊などによって撃破します。さらに侵攻する敵に対しては、内陸地域での防衛、攻撃などの各種作戦によって撃破に努めます。

編　成

防衛庁長官
陸上幕僚長
陸上幕僚監部
北部方面隊
第2師団（旭川）
第5師団（帯広）
第7師団（東千歳）
第11師団（真駒内）
第1特科団（北千歳）
第1高射特科団（東千歳）
第3施設団（南恵庭）
第3教育連隊（真駒内）
その他
東北方面隊
第6師団（神町）
第9師団（青森）
第2特科群（仙台）
第5高射特科群（八戸）
第2施設団（船岡）
第1教育連隊（多賀城）
その他
東部方面隊
第1師団（練馬）
第12師団（相馬原）
第1空挺団（習志野）
第2高射特科群（松戸）
第1施設団（朝霞）
第1教育団（武山）
その他
中部方面隊
第3師団（千僧）
第10師団（守山）
第13旅団（海田市）
第2混成団（善通寺）
第8高射特科群（青野原）
第4施設団（大久保）
第2教育団（大津）
その他
西部方面隊
第4師団（福岡）
第8師団（北熊本）
第1混成団（那覇）
第3特科群（湯布院）
第2高射特科団（飯塚）
第5施設団（小郡）
第3教育団（相浦）
その他
第1ヘリコプター団（木更津）
通信団（市ヶ谷）
富士学校（富士）
補給統制本部（十条）
その他の部隊・機関
師団の編成
師団
司令部および司令部付隊
指揮、幕僚、管理業務、保安業務
普通科連隊
主として近接戦闘による敵の撃破または捕捉あるいは地域の占領確保
特科連隊
火砲等による火力戦闘
後方支援連隊
師団の兵站業務を受け持つ。武器、補給、輸送、衛生の各隊がある
高射特科大隊
火砲等による対空戦闘
戦車連隊（第2師団のみ）
戦車による敵の撃破
戦車大隊（第2師団を除く）
戦車による敵の撃破
施設大隊
各種施設器材による施設作業および施設器材の補給
通信大隊
通信組織の構成・維持・運営・通信電子器材の補給・整備および写真業務
対戦車隊（第2・3・6・8師団を除く）
対戦車火器による敵戦車、装甲車等の撃破
偵察隊
オートバイ等の小型車両による偵察警戒
飛行隊
空中指揮、偵察、観測
師団には、4個普通科連隊（2師団はうち1個が戦車連隊）を基幹とする9,000人師団（第1、2、4、6、8師団）と、3個普通科連隊を基幹とする7,000人師団（第3、5、9、10、11、12師団）があります。またこのほかに、3個戦車連隊および1個普通科連隊を基幹とする機甲師団（第7師団）、即応予備自衛官主体の1個普通科連隊が編成される定員約4,100人の13旅団があります。

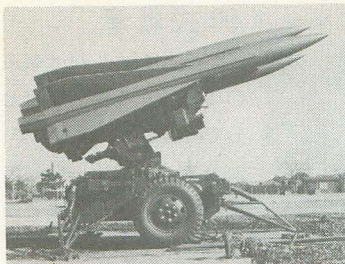
90式戦車

陸上自衛隊の74式戦車の後継となる主力戦車として装備しているもので、セラミック装甲・自動装填の120mm滑腔砲など最先端技術を活かして、打撃力・機動力・防護力の性能アップをはかっているハイテク戦車。

88式地対艦誘導弾(SSM－1)

内陸部から発射して洋上の侵攻艦艇を攻撃する日本独自のアイディアでASM－1をベースにして開発、射程は百数十キロメートル

自走203mm　りゅう弾砲

陸上特科火力の近代化更新として昭和59年度からライセンス生産で部隊装備を開始したもので、射程は30キロメートルと陸上自衛隊では最大。

地対空誘導弾・ホーク

低空・中空で侵入してくる敵機を撃墜することを主とした地対空ミサイル。米国だけでなく自由主義各国も使用している。

87式自走高射機関砲

74式戦車の車体に連装35ミリ機関砲を搭載した局地防空用の近距離対空火器で、師団の高射部隊に装備されている。

対戦車ヘリAH-1S

空中機動の対戦車火力の強化として、ヘリコプターに対戦車用ミサイルＴＯＷと70ミリロケット弾や３銃身の20ミリ機関砲を持つ。

5.56ｍｍ機関銃 MINIMI

従来の機関銃より軽量で発射速度の増大および携行弾数の増大をはかっている。

89式小銃

5.56ミリ口径の国産新小銃。「3点制限点射」方式を採用している。

1口メモ

火器と口径

自衛隊は、拳銃（ピストル）から護衛艦、戦闘機、ミサイルまで、陸海空それぞれが国を守る任務に必要ないろいろな武器装備品を持っています。体験入隊では「装備品展示」で、その武器を見学しますが、そのなかで見る機会が多いのは『火器』と呼ばれるものです。

簡単に言えば、自分の身を守るために敵を倒したり、破壊する目的で弾丸を発射する武器——鉄砲や大砲のことです。

この火器は、その口径（砲腔の直系＝弾丸の太さ）の大きさによって“小火器”と“火砲”に分類されます。鉄砲の口径が60/100インチ(15.24mm）を目安として、以下を小火器、以上を火砲に分けます。

小火器には、拳銃・小銃（ライフル）・騎銃（カービン）・散弾銃・機関銃・発射筒があり、火砲には無反動砲・迫撃砲・りゅう弾砲・加農砲・戦車砲・高射砲（機関銃の口径が20mm以上は機関砲として火砲の仲間に入る）などがあります。

口径は○○mmとか○○cmと直径の大きさを表示するほかに、ややこしくなりますが、火砲の場合には「○○口径」という言葉の使い方があります。この場合は、砲身の長さが口径の何倍になるか、と砲身長を示すものです。

105mmりゅう弾砲が20口径というと105×20＝2100mmの砲身であるというわけです。

なお、火器は主として陸上部隊が使用しますが、戦闘機等の航空機には機関砲が取り付けられ、艦艇にも機銃や火砲を搭載（海上自衛隊では火器のことを砲こう武器と呼んでいます）しています。

国際貢献

国連の平和維持活動は、世界の平和と安全を維持するため、これまで多くの国や地域に対して行われ、1998年にはノーベル平和賞が授与されるなど、国際的に高い評価を得ています。

その活動の内容は、平和維持隊、停戦監視団および選挙監視などの行政的支援活動の三つに大別されます。

日本も、従来からこうした活動に協力してきましたが、それは主に財政面に限られていました。しかし、平成4年に国際平和協力法が成立したことにより、自衛隊の部隊等の参加も含め人的側面の積極的な協力が可能になりました。

こうした活動に参加するのは自衛隊だけではありませんが、その要請の多くは軍事的専門知識や経験が必要とされるものです。そこで、日夜厳しい訓練を通じて培ってきた自衛隊の技能、経験や組織的な機能が求められるということなのです。

自衛隊はこれまで、カンボディアやモザンビーク、ルワンダ、ゴラン高原での国際平和協力業務に派遣され、停戦監視や、道路や橋の修理、食料品など日常生活物資の輸送、医療や防疫、給水、空輸などの難民救援に多大の活躍をしてきました。

しかし、こうした自衛隊の派遣も、ただやみくもに行われるというわけではありません。国際平和協力法では、平

和維持隊への参加にあたっての基本方針、いわゆる5原則が法制化されていて、要約すると①停戦の合意が成立していること、②紛争当事者がわが国の参加に合意していること、③中立的な立場を厳守すること、④以上の原則のいずれかが満たされない場合は、撤収できる、⑤武器の使用は要員の生命等の防護のため必要最小限に限られる、となっています。

またこれとは別に、海外の開発途上地域における大規模な災害に自衛隊の活用をはかる国際緊急援助隊の法律の改正も行われたことで、被災国からの要請を受け、自衛隊による応急治療等の医療活動、ヘリコプターによる物資等の輸送活動、浄水セットによる給水活動等の協力が可能になりました。

このように、わが国は今後も国際社会の一員として世界の平和と安全に寄与するための努力を続けていかなければなりませんが、自衛隊はそのために迅速かつ適切な活動ができるような態勢を維持しているのです。

カンボディアでの活動

なるほど・ザ・自衛隊

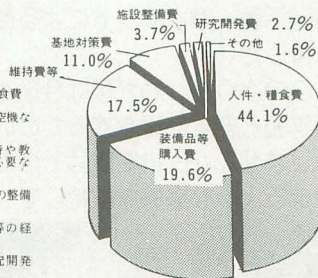
〈国家予算と防衛費〉

防衛関係費とは……自衛隊の維持運営に必要な経費の他に，防衛施設周辺の生活環境の整備などの事業のための経費や保全保障会議の運営経費を含んだものです。

平成11年度の政府予算案の防衛関係費は４兆9,201億円で，国家予算（一般会計歳出）の6.01％，ＧＤＰの0.991％。

防衛費の使途別内訳

（単位：億円）

項目	金額	内容
人件・糧食費	21,674	隊員の給料や糧食費
装備品等購入費	9,629	戦車・艦艇・航空機などの購入経費
維持費等	8,597	隊員の生活維持や教育訓練活動に必要な経費
施設整備費	1,822	飛行場、隊舎等の整備経費
基地対策経費	5,402	基地周辺整備等の経費
研究開発費	1,307	装備品等を研究開発する経費
その他	714	

（四捨五入のため計と符号しない）

装備品の値段（平成11年度）

（単位：百万円）

装備品	値段	装備品	値段	装備品	値段
戦車（90式）	892	護衛艦（ＤＤ）（4,600ｔ）	63,665	SH-60J哨戒ヘリ	4,862
96式自走120mm迫撃砲	220	潜水艦（ＳＳ）（2,700ｔ）	47,462	Ｆ２支援戦闘機	13,223
多用途ヘリ（ＵＨ-60ＪＡ）	3,547			Ｔ４練習機	2,658

HOW much!

自衛官年間維持費（単位：万円）

平　　均	1,059
陸上自衛隊	909
海上自衛隊	1,123
航空自衛隊	1,495

〈注〉一人当りの経費は年間の維持的経費（人件費・旅費・庁費・営舎費・被服費・糧食費・医療費・通信専用料・運搬費・宿舎特別借上費・各所修繕費）＋活動的経費（通信機器購入費・車両購入費・弾薬購入費・諸器材購入費・油購入費・教育訓練費・電子計算機等借料・装備品等整備諸費）

被服の支給

自衛官には被服が無料で支給されます。その内訳は ……（曹長以下の陸上自衛官の場合）

冬服×2，夏服×2，作業服×2，作業外被×1，正帽×1，作業帽子×2，ワイシャツ×2，ネクタイ×1，外とう×1，雨衣×1，冬シャツ及び冬ズボン下×2，夏シャツ及び夏ズボン下×2，半長靴×2，短靴×1，帽章×1，階級章×4，バンド×2，衣のう×1，手袋×2，靴下×4。このほかに背のう・ショベル・鉄帽・携帯テント・飯ごう・水筒などが貸与される。

隊員の給与　（2士）

給　　料（1年）	¥1,956,000
ボーナス（5.25月）	855,750
	¥2,811,750

手当を別とした本俸のみの額です。現実的には，期間中に階級が昇任するのでそれに合わせて本俸が上がりますので支給額はこれより多くなります。

特別退職手当　　退職時の階級の給与の100日分（2年勤務＝陸上）～150日分（3年勤務＝海・空と陸の一部）で，約61万円～96万円程度

ジェット・パイロットの養成費

航空学生制度の出身者の場合（操縦養成期間）の費用

F－15J	4年11.25カ月	約5億4,842万円
F－4EJ	4年10.75カ月	約5億2,128万円
F－1	4年7.25カ月	約4億3,655万円

自衛官の道

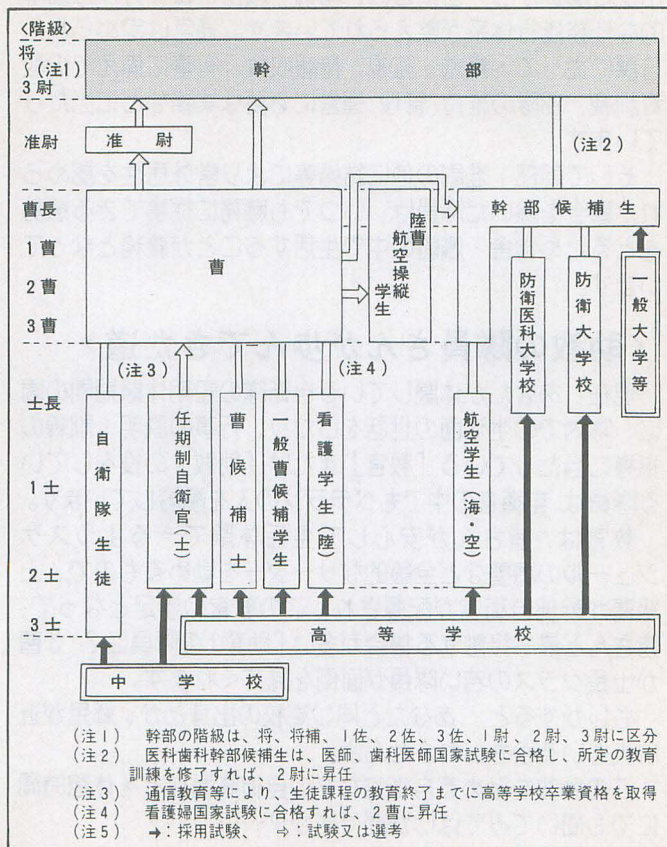
自衛隊は、有事において、防空・着上陸侵攻対処及び海上交通の安全確保のための作戦を実施して、わが国を防衛するため、日夜厳しい訓練にはげんでいます。

しかし、いかにハイテクの最新装備を持っていても、それを動かし運用するのは、あくまで自衛隊の組織を支える基盤である「自営隊員」──つまり"人"なのです。その実力組織である自衛隊の部隊等の主構成員は、自衛隊員の約90%を占めている"制服"を着ている「自衛官」なのです。

◆任用制度＝自衛官の身分は、特別職の国家公務員で、すべて本人の自由意思による「志願」制で入隊してきます。隊員の任用区分は、一般隊員と呼ばれる在隊期間を2～3年とする「任期制」自衛官である2等陸・海・空士（2士）の他に、「非任期制」自衛官として、直接幹部になる場合（医官等）、幹部候補生となるもの（一般・医科歯科・薬剤・技術の各幹部候補生）、直接曹になるもの（技術海曹等）、曹候補生として士の階級で任用される場合（一般曹候補学生・曹候補士・自衛隊生徒・看護学生等）があります。また将来、自衛隊の幹部になるための要員養成（航空学生、防衛大学校および防衛医科大学校学生）などに区分されています。

これらのコースは、いずれの場合でも、本人の努力によって上の階級へ昇任する道が開かれています。

自衛官の任用制度

（注1）　幹部の階級は、将、将補、1佐、2佐、3佐、1尉、2尉、3尉に区分
（注2）　医科歯科幹部候補生は、医師、歯科医師国家試験に合格し、所定の教育訓練を修了すれば、2尉に昇任
（注3）　通信教育等により、生徒課程の教育終了までに高等学校卒業資格を取得
（注4）　看護婦国家試験に合格すれば、2曹に昇任
（注5）　➜：採用試験、　⇨：試験又は選考

◆勤務＝陸海空別の任務や保有するいろいろな装備を運用する関係から、自衛官は、職種・職務ごとに分けた効率的な任務遂行体系が整えられています。通常は定められた日課に従って、警戒・監視、情報収集、有事に備えての教育訓練、部隊の維持・管理・運営に必要な業務などに当たっています。

そして幹部・准尉の他に結婚等により営外居住を認められた曹士を除いた隊員は、いつでも職務に従事できる態勢をとるため営舎・艦艇の中で生活することが義務となっています。

〈助教の隊員さんが歩んできた道〉

現在、あなたが体験している自衛隊の短期体験期間の間に、隊内での生活面の世話をしたり、行事の説明・訓練の指導に当たっている「教官」または「助教」の役をしている隊員は、自衛官の中でもベテランの人を配置しています。

教官は、皆さんが安心して生活体験できるようスケジュールの調整など全般的なリーダーを勤めるもので、上級曹か幹部自衛官が配置され、この教官の手足となって、皆さんと最も接触する機会が多い「助教」の隊員は2・3曹か士長クラスの若い隊員が面倒を見てくれます。

もしかすると、あなたと同じ高校の出身とか、郷里が近い人もいるかもしれませんよ。

この助教を勤める自衛官たちの自衛隊歴などを休憩時間にでも聞いてみてはいかがですか？……

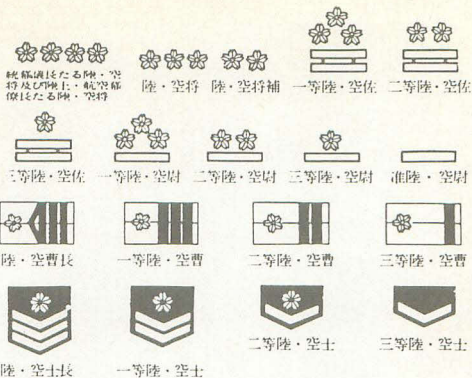
◆**自衛官のコース**＝一般的な隊員が歩む、ごく普通の自衛官の道を簡単に説明してみました。

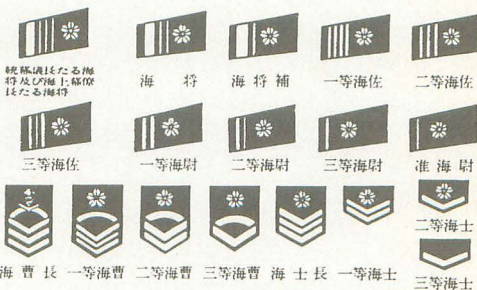
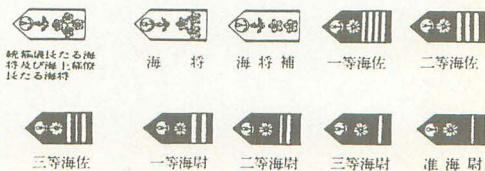
隊員（2士）の募集は、全国50個所にある自衛隊地方連絡部（所在地は資料編参照）が都道府県市町村などの地方自治体・公共機関や学校などの協力を得ながら実施しています。志願者の中から試験に合格したものが採用され、入隊すると、まず陸・海・空自衛隊の教育部隊や学校で、自衛官として必要な基礎的な教育を受けます。約3カ月の新隊員教育中に、本人の希望や適性検査などの結果と自衛隊側の組織上の要求とによって、隊員の職種・職域が決まり、おおむね隊員自身の進路が決定します。

職種・職域にマッチした専門分野の初級技術について、部隊や学校で約3ヵ月教育を受けると、全国の自衛隊駐屯地・基地あるいは艦艇の乗り組みに配置され、そこで1人前の隊員としての勤務につきます。といっても、まだまだヒヨコからかえったばかりの“新米”隊員で、以後、毎日の教育訓練でたくましく成長していくわけです。

士隊員は2年または3年の期間を限った任期を勤務する制度になっています。これは若く活力にあふれた隊員を常に確保し、必要な教育訓練を行うことで自衛隊の精強性を維持する目的でとられたものです。

初めの1任期（陸の一般は2年、海空と陸の技術職種が3年）を満了したあと、希望すれば継続して引き続き2任期の継続勤務ができます（さらに3任期への継続も可能で

す)。
士として一定期間を過ぎると「曹」になるための昇任試験を受ける資格ができます。曹隊員は、自らも班単位の小グループのリーダー(班長)として士隊員を指揮監督したり、技術のエキスパートとして勤務するなど重要な役割を占め、陸海空とも定員上では曹がもっとも多い割合になっており、自衛隊の実際の行動の担い手になっています。つまり技術集団的な自衛隊の中でのベテランが曹なのです。
士は任期制ですが、曹になると非任期制の隊員に身分が切り替わり、定年までの長期勤務に就くことになります。士から試験をパスすると、ベテラン隊員になるために必要な職種・職域の専門的特技と、士隊員を指導するのに必要な基礎的知識や技能を修得してから部隊に配置となるのです。

自衛官階級章
肩章(陸上・航空)
統幕議長たる陸・空将及び陸上・航空幕僚長たる陸・空将
陸・空将
陸・空将補
一等陸・空佐
二等陸・空佐
三等陸・空佐
一等陸・空尉
二等陸・空尉
三等陸・空尉
准陸・空尉
陸・空曹長
一等陸・空曹
二等陸・空曹
三等陸・空曹
陸・空士長
一等陸・空士
二等陸・空士
三等陸・空士
冬服袖章(海上)
統幕議長たる海将及び海上幕僚長たる海将
海　将
海将補
一等海佐
二等海佐
三等海佐
一等海尉
二等海尉
三等海尉
准海尉
海曹長
一等海曹
二等海曹
三等海曹
海士長
一等海士
二等海士
三等海士
夏服肩章(海上)
統幕議長たる海将及び海上幕僚長たる海将
海　将
海将補
一等海佐
二等海佐
三等海佐
一等海尉
二等海尉
三等海尉
准海尉

資料編

国民とのふれ合い

民生協力

自衛隊は、国民の理解と支持を得て、初めてその能力を十分に発揮できます。“国民と共にある”自衛隊としては、イザというときのほかに、平時にあっては、その組織・装備・能力等を生かして、国民生活に貢献する各種活動をしています。この活動は国民生活や地域社会の安定に役立つとともに、国民の自衛隊にする信頼、連帯感を深めるものです。また隊員にとっては国民のために役立っているという誇り・生き甲斐を自覚することができるものです。

〈災害派遣〉

平時に、国民生活を脅かす、風水害や地震などの自然の脅威による災害、漁船などの船舶の海上遭難とか山登りなどでの人的事故、火災などの災害に、都道府県知事等の要請を受けて自衛隊が派遣され、国民の生命・財産の保護に当たっています。この「災害派遣」の具体的な作業内容は、遭難者・遭難船舶・航空機の捜索救助、水防・道路復旧、防疫、給水、人員・物資の緊急輸送等々幅広くいろいろなものがあります。こうした災害派遣は自衛隊発足以来これまでに合計二万件近くになっています。

〈危険物処理〉

太平洋戦争の落とし子である不発弾が、全国各地で発見

され、もしもこれが爆発すれば周囲の住民の生命・財産に大きな被害を及ぼす恐れがあります。この処理には陸上自衛隊の不発弾処理隊員が身の危険を顧みずに的確な作業で不安を除去しています。一方、周辺海域で発見される、浮遊機雷などの海上・水中の危険物の除去（掃海）には海上自衛隊が当たっています。

〈部外協力〉

自衛隊は、その保有する装備や能力などを活用することで、国民生活環境の充実、民生安定・向上のために寄与しています。

その協力事項は、(1)土木工事などの受託（地方公共団体の申出により、公共施設用地造成や道路工事などの土木工事の受託）、(2)教育訓練の受託（委託を受けてパイロット養成や救急従事者などの教育実施、(3)運動競技会への協力（オリンピックや国民体育大会などの運動競技会で、式典・通信・輸送・音楽演奏・医療・救急・競技支援など）、(4)南極地域観測への協力（海上自衛隊の砕氷艦「しらせ」がわが国と昭和基地との間を、観測隊員、観測機材、その他物資を輸送、(5)海氷観測（自衛隊機によりオホーツク沿岸の観測、(6)地図作成の航空測量（国土地理院の要請で空中測量、(7)その他の協力（放射能調査のため自衛隊機で集塵飛行、硫黄島の戦没者遺骨収集と輸送支援、その他）。

広報行事

自衛隊は、防衛問題や自衛隊に対する国民の理解と関心を深めてもらうため、防衛政策や自衛隊の現状を広く紹介する各種広報活動を行っています。

自衛隊員は、自衛官であるとともに、よき市民たれ、という立場に立って、地域の人たちと一緒になってそれぞれのお祭りとか、スポーツ大会の選手やチームの指導者、子供会などのリーダーなど地域に密着した行動もとっています。

このような広報活動を通じて、国民と自衛隊の親近感や連帯感を強めているわけです。

あなたが、現在参加している「隊内生活体験」も広報活動の一つですが、このほかに自衛隊の広報行事には次のようなものがあります。

〈部隊の公開〉 各地に所在する自衛隊の施設を一般の人に開放して、下記のようないろいろな行事を催し地域の人と交流を深めたり、グラウンドを開放してスポーツを楽しんでもらうこともしています。

ちびっ子・ヤング大会
駐屯地公開（桜まつり、納涼大会、盆踊り、キャンプ教室、海洋教室、航空教室、サバイバル・スクール、スキー教室、航空祭＝ブルーインパルス展示飛行、など）

〈体験飛行・体験航海〉自衛隊の保有する輸送機やヘリコプターなどの航空機でそれぞれの地域の上空を一時飛行体験をしたり、自衛艦が全国各地の港に入港したときに付近の人を対象として、自衛艦による一時の“海上航行”をしてもらいます。

〈音楽隊演奏〉各自衛隊には「音楽隊」があります。自衛隊の行事だけでなく地域からの希望で、各地の行事に参加してパレードに花を添え、また、コンサートを開いたりして、音楽隊の腕前を多くの人々に披露しています。

〈広報映画の製作上映〉次ページ参照

〈各種印刷物の作成配布〉日本の防衛や自衛隊のことについて理解してもらうために、パンフレット・リーフレットを作って配布しています。

〈行事参加〉（地域の球技・駅伝等スポーツ大会、雪まつりなどの郷土芸能や祭典 、市民の祭典）

〈自衛隊記念日・開庁記念日〉自衛隊記念日は11月1日です。全国各地の自衛隊所在地で、当日なり前後の休日等に記念式典行事（観閲式・観艦式・観閲飛行・音楽まつりなど）を実施します。この他にその部隊の誕生日に当たる「開隊」「開庁」記念行事もあります。この時には地域の人たちに部隊を公開します。

〈その他〉部隊見学・演習見学・隊内生活体験

広報映画・ビデオ

自衛隊の現状を知ってもらうために、防衛庁では、いろいろな広報用映画・ビデオを製作しています。その一部は、あなたが隊内生活体験中に鑑賞するものもありますが、それ以外にも、陸海空自衛隊の活躍ぶりを伝えるものがあります。そのなかから主なものを掲げておきますが、もしそのなかで見たいものがありましたら、どうぞ遠慮なく部隊や地方連絡部の広報担当まで申し出て下さい。便宜をはかってくれるはずです。

区分	題名	規格	上映時間	内容	所有
防衛全般	オークン・チュラン I（ありがとう）一国連平和維持活動一	ＶＨＳ	25分	カンボディアにおける国連平和維持活動に活躍する隊員の姿と現地の様子を紹介	地連・陸・海・空
	オークン・チュラン II（ありがとう）一国連平和維持活動一	ＶＨＳ	28分	ＵＮＴＡＣの活動とカンボディアの人々の姿を背景に1年間のカンボディアのＰＫＯをドキュメンタリータッチで紹介	地連・陸・海・空

区分	題　　名	規格	上映時間	内　　容	所　有
防衛全般	防衛庁・自衛隊創設40周年記念ビデオ JIEITAI NOW AND THEN	VHS	30分	警察予備隊から現在に至までの防衛庁・自衛隊の歴史を披露するもの。コンピューターが進行役となり、昭和20年代、30年代の珍しい映像から最近のPKOの活動まで歯切れよく紹介	地連・陸・海・空
	☆平成9年防衛庁記録	VHS	30分	平成9年における防衛庁関係の主要行事、訓練・演習、人事、部外行事協力、災害派遣活動、国際貢献等をダイジェスト調に紹介	地連・陸・海・空
	☆平成10年防衛庁記録	VHS	20分	平成9年における防衛庁関係の主要行事、訓練、人事、部外行事協力、災害派遣活動、国際貢献等をダイジェスト調に紹介	地連・陸・海・空
陸上自衛隊	☆We are 陸上自衛隊（JGSDF）	VHS	35分	隊員の日常生活から教育訓練、PKO、災害派遣の活動などを隊員の素顔、インタビュー等を織り交ぜながら総合的に紹介	地連・陸
	POWER MISSION	VHS	10分	陸上自衛隊で、とりわけ厳しさで定評のあるレンジャー訓練のカットやシーンを、若者向けの人気ロックミュージックに乗せて紹介するイメージビデオ	地連・陸
	POWER ATTACK	VHS	10分	陸上自衛隊で、コブラと呼ばれる対戦車攻撃ヘリコプターの編隊飛行、アクロバット飛行、実弾射撃等のカットやシーンをBGMにのせ、躍動的に表現したイメージ・ビデオ	地連・陸
	☆POWER MACHINE	VHS	10分	陸上自衛隊の最新戦車である90TKの走行および訓練シーンを冬の北海道を舞台に紹介したイメージ・ビデオ。1996年国際軍事映画祭（ルーマニア）において特別賞を受賞した	地連・陸

区分	題名	規格	上映時間	内容	所有
陸上自衛隊	☆夢と感動をささえて	VHS	36分	平成10年2月から3月に行われた長野オリンピック冬季大会及び長野パラリンピック冬季大会において、選手たちの陰でベストコンディションを支えた自衛隊の活動状況を紹介	地連・陸
	BORDER［国境を超えて］ールワンダ難民救済活動ー	VHS	30分	わが国初の人道的な国際救助活動の実相等を紹介するビデオ。ルワンダ難民救援隊の日本出発から現地での活動、帰国までの記録	地連・陸
	火災樹の国で	VHS	25分	モザンビークにおける国連平和維持活動に従事するモザンビーク派遣輸送調整中隊の隊員の活躍する姿と現地の様子を紹介	地連・陸・海・空
	★ゴランの嵐	VHS	30分	ゴラン高原の歴史的背景をふまえ、同地で国連平和維持活動に従事するゴラン高原派遣輸送隊の姿を紹介	地連・陸
海上自衛隊	湾岸の夜明け作戦	VHS	20分	湾岸戦争の終了に伴い、機雷の除去のために派遣された、海上自衛隊ペルシャ湾掃海派遣部隊の状況を紹介	地連・海
	輝けるオリオン	VHS	30分	海上自衛隊の任務の一つである対潜水艦作戦を先端技術の枠を集めた対潜哨戒機P－3Cクルーの活躍を通じて紹介	地連・陸・海・空
	★海・光満つるとき	VHS	30分	海上自衛隊全般の活動を、航海、飛翔、青春、務め、備えの章ごとに幅広く紹介したもの	地連・海
	REVOLUTION 海の幹部候補生	VHS	25分	海上自衛隊の幹部候補生学校の訓練、生活をユニークに紹介	地連・海
	青春への航海	VHS	25分	海上自衛隊の艦艇職域を訓練状況の撮影やインタビューを通じて紹介	地連・海
	★ACCESS TO JAMSDF	VHS	30分	海上自衛隊の活動を少年とコンピューターによる会話を介して紹介	地連・海

区分	題名	規格	上映時間	内容	所有
航空自衛隊	航跡（40周年ビデオ）	VHS	35分	航空自衛隊の発足から40年間の歴史をコンパクトにまとめて紹介	空
	★ONE FOR ALL	VHS	33分	航空自衛隊の「在りのままの姿」を全国で勤務する隊員の活躍をする姿を通して紹介	地連・陸・海・空
	☆嵐を感じて	VHS	26分	轟音とともに飛び交う航空機。大空に描かれるコントロール（飛行機雲）……。厳しい任務の影に、人として、若者として、ごく当たり前に見せる素顔を通して航空自衛隊の姿を紹介した作品	地連・陸・海・空
	☆航空自衛隊「主要装備品」	VHS	20分	空の守りのしくみ及び主要な装備品の性能等についてわかりやすく紹介（英語版あり）	空
防大	すばらしきマイ・アカデミア	VHS	20分	「真の紳士・淑女にして真の武人」をモットーに幹部自衛官となるべき者を育成する防衛大学校の教育・訓練・学生生活を紹介	地連・陸・海・空
防医大	地球時代の青春	VHS	20分	卒業時までの学生生活、教育訓練等を具体的に紹介。また、卒業後、医官としての自衛隊病院等における医療活動を併せて紹介	地連・陸・海・空

☆印は新しい作品、★印は好評の作品です。保有区分のうち、「地連」は各自衛隊地方連絡部を、「陸・海・空」は、陸・海・空各自衛隊の主要部隊を示します。

自衛隊所在地一覧

ここに掲載してある部隊は、全国の自衛隊所在地のうち、隊内生活体験または部隊見学の受け入れのできる主な部隊を地区別（都道府県単位）にまとめた一覧で、自衛隊の全部隊

北海道

番号	区分	基地	担当窓口	〒
1	航空	稚内分屯基地	第18警戒群総務人事班	097-0025
2	陸上	名寄駐屯地	第3普通科連隊広報班	096-8584
3	〃	旭川駐屯地	第2師団司令部広報室 駐屯地業務隊司令職務室	070-8630
4	自	旭川地方連絡部	募集課	070-0902
5	陸上	留萌駐屯地	第26普通科連隊広報班	077-8555
6	〃	遠軽駐屯地	第25普通科連隊広報班	099-0497
7	〃	美幌駐屯地	第6普通科連隊広報班	092-8501
8	航空	網走分屯基地	第28警戒群総務人事班	093-0087
9	〃	根室分屯基地	第26警戒群総務人事班	087-8555
10	陸上	別海駐屯地	第5偵察隊広報班	088-2593
11	〃	釧路駐屯地	第27普通科連隊司令職務班	088-0604
12	〃	帯広駐屯地	第5師団司令部広報室 駐屯地業務隊司令職務班	080-8639
13	自	帯広地方連絡部	募集課	080-0024
14	陸上	鹿追駐屯地	第5戦車大隊広報班	081-0294
15	航空	襟裳分屯基地	第36警戒群総務人事班	058-0342

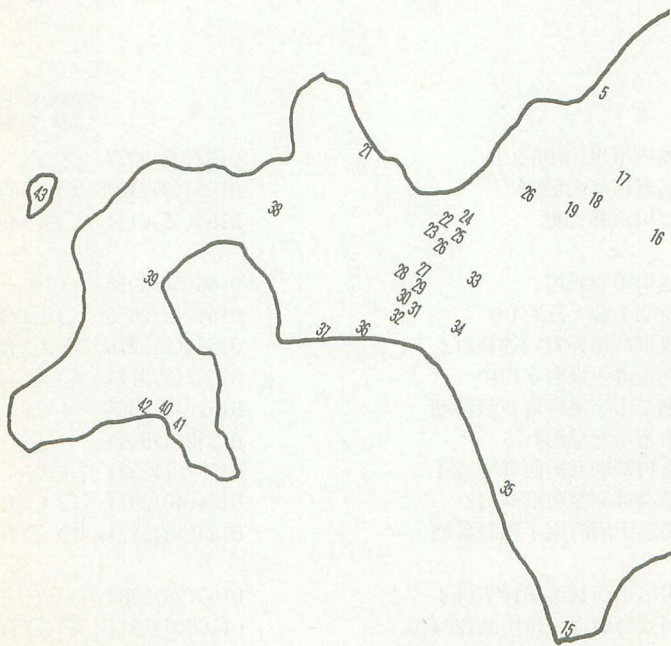
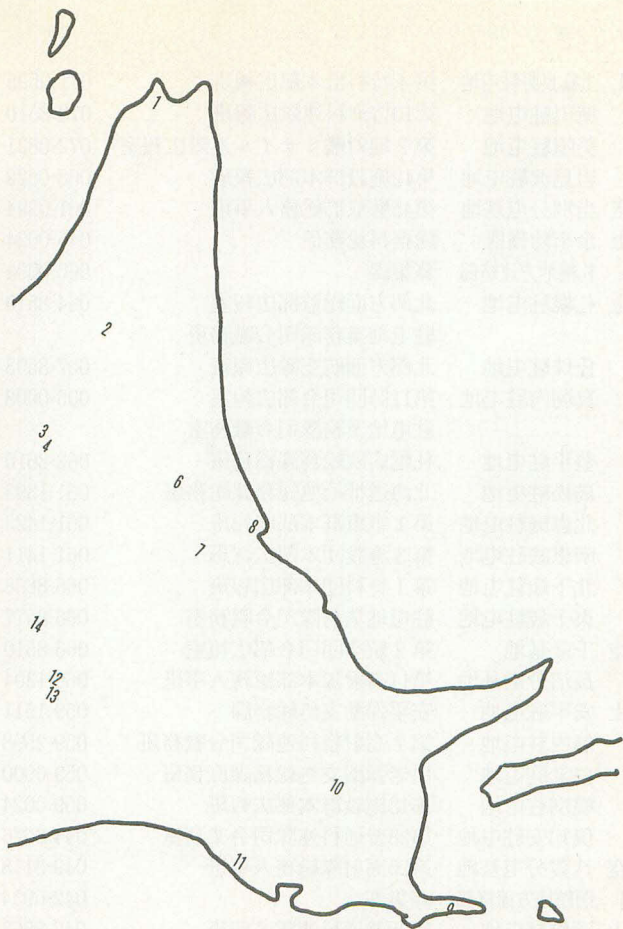
所在一覧ではありません。しかし隊内生活体験の受け入れは難しいけれども、自衛隊のことの相談や問い合わせに応じられる部隊等は記載してあります。

〈番号は、地域地図の配置を示しています（ただし九州・沖縄地区では奄美および沖縄は省略）。区分は陸・海・空の自衛隊別のほかに「自」は三自衛隊の共同機関を示しています。末尾の記号は○は実施できるもの、△は相談によっては可能性のあるもの、×は不可を示しています。地方連絡部は一印ですが、紹介・問い合わせの窓口です〉

住所	電話	生活体験	見学	資料館
稚内市恵比須5-2-1	0162(23)5377	×	△	
名寄市字内淵84	01654(3)2137	○	○	有
旭川市春光町	0166(51)6111	○	○	有
旭川市春光町	0166(51)6055	−	−	−
留萌市緑ヶ丘町1-6	0164(42)2655	○	○	有
紋別郡遠軽町向遠軽272	01584(2)5275	○	○	有
網走郡美幌町字田中	01527(3)2114	○	○	有
網走市字美岬官有無番地	0152(43)3556	×	△	
根室市光洋町4-15	01532(4)8004	×	△	
野付郡別海町西春別42-1	01537(7)2231	×	○	
釧路郡釧路町別保112	0154(40)2011	○	○	有
帯広市南町南7線31番地	0155(48)5121	○	○	有
帯広市西14条南14丁目4	0155(23)5882	−	−	−
河東郡鹿追町笹川北12線10	01566(6)2211	○	○	有
幌泉郡えりも町字えりも岬407	01466(3)1136	×	△	

北海道

5
21
43
38
26
17
18
19
16
22
24
23
25
26
28
27
29
33
39
30
31
32
34
37
36
42
40
41
35
15

1
2
3
4
6
8
7
14
12
13
10
11

番号	区分	基地	担当窓口	〒
16	陸上	上富良野駐屯地	第４特科群本部広報班	071-0595
17	〃	滝川駐屯地	第10普通科連隊広報班	073-8510
18	〃	美唄駐屯地	第２地対艦ミサイル連隊広報室	072-0821
19	〃	岩見沢駐屯地	第12施設群本部広報班	068-0822
20	航空	当別分屯基地	第45警戒群総務人事班	061-0294
21	海上	余市防備隊	総務科総務係	046-0024
22	自	札幌地方連絡部	募集課	060-0004
23	陸上	札幌駐屯地	北部方面総監部広報室 駐屯地業務隊司令職務班	064-8510
24	〃	丘珠駐屯地	北部方面航空隊広報班	007-8503
25	〃	真駒内駐屯地	第11師団司令部広報室 駐屯地業務隊司令職務室	005-0008
26	〃	豊平駐屯地	札幌病院総務課総務班	062-8610
27	〃	島松駐屯地	北海道補給処総務課総務班	061-1393
28	〃	北恵庭駐屯地	第１戦車群本部広報班	061-1423
29	〃	南恵庭駐屯地	第３施設団本部広報班	061-1411
30	〃	北千歳駐屯地	第１特科団本部広報班	066-8668
31	〃	東千歳駐屯地	駐屯地業務隊司令職務室	066-8577
32	航空	千歳基地	第２航空団司令部広報室	066-8510
33	〃	長沼分屯基地	第11高射隊本部総務人事班	069-1394
34	陸上	安平駐屯地	安平弾薬支処総務課	059-1511
35	〃	静内駐屯地	第７高射特科連隊司令職務班	059-2598
36	〃	白老駐屯地	白老弾薬支処総務課庶務班	059-0900
37	〃	幌別駐屯地	第13施設群本部広報班	059-0024
38	〃	倶知安駐屯地	第28普通科連隊司令業務室	044-0076
39	航空	八雲分屯基地	第20高射隊総務人事班	049-3118
40	自	函館地方連絡部	募集課	042-0934
41	陸上	函館駐屯地	第28普通科連隊広報班	042-8567
42	海上	函館基地隊	総務科広報係	040-8642

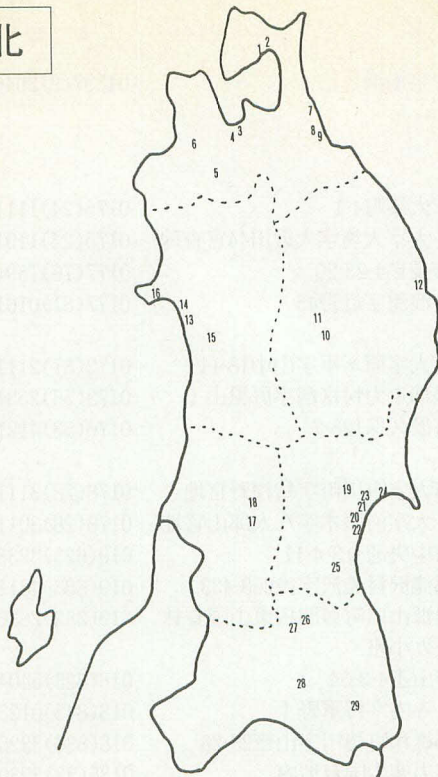
住所	電話	生体活験	見学	資料館
空知郡上富良野町南町４丁目	0167(45)3101	○	○	有
滝川市泉町236	0125(22)2141	○	○	有
美唄市美唄1536-1	01266(2)7141	○	○	
岩見沢市日の出台4-313	0126(22)1001	○	○	有
石狩郡当別町字弁ケ別番外地	01332(3)2344	×	△	
余市郡余市町港町番外地	0135(23)2243	×	○	
札幌市中央区北４条西15丁目１	011(631)5471	－	－	－
〃　〃　南26条西10丁目	011(511)7116	△	○	
〃　東区丘珠町161	011(781)8321	×	○	有
〃　南区真駒内17	011(581)3191	○	○	有
〃　豊平区平岸１条12-1-32	011(831)0161	×	△	
恵庭市西島松308	0123(36)8611	△	○	有
〃　柏木町531	0123(32)2101	○	○	有
〃　恵南63	0123(32)3101	○	○	有
千歳市北信濃	0123(23)2106	○	○	
〃　祝梅1016	0123(23)5131	○	○	有
〃　平和無番地	0123(23)3101	○	○	
夕張郡長沼町馬追台	01238(8)2604	×	△	
勇払郡早来町安平	01452(3)2231	×	○	
静内郡静内町字浦和125	01464(4)2121	△	○	
白老郡白老町白老782-1	0144(82)2107	×	△	
登別市緑町3-1	0143(85)2011	○	○	有
虻田郡倶知安町字高砂232-2	0136(22)1195	○	○	有
山越郡八雲町緑町34	01376(2)2262	△	△	
函館市広野町6-25	0138(53)6241	－	－	－
〃　〃　6-18	0138(51)9171	○	○	有
函館市大町10番３号	0138(23)4241	×	○	

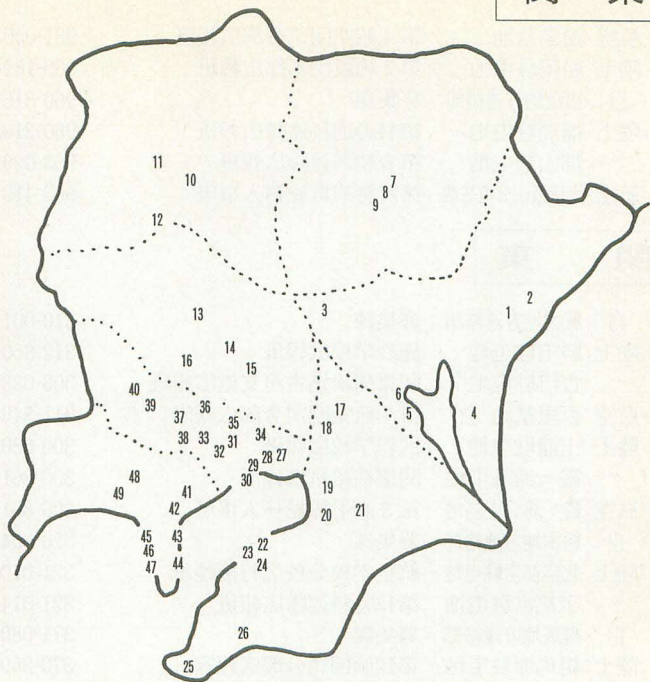
番号	区分	基地	担当窓口	〒
43	航空	奥尻島分屯基地	第29警戒群総務人事班	043-1496

東　北

番号	区分	基地	担当窓口	〒
1	海上	大湊地区	大湊地方総監部総務課広報係	035-8511
2	航空	大湊分屯基地	第42警戒群総務人事班	035-0096
3	自	青森地方連絡部	募集課	030-0861
4	陸上	青森駐屯地	第9師団司令部広報室 駐屯地業務隊司令職務室	038-0022
5	〃	弘前駐屯地	第39普通科連隊広報班	036-8533
6	航空	車力分屯基地	第21高射隊総務人事班	038-3301
7	〃	三沢基地	北部航空方面隊司令部広報班 第3航空団司令部広報室	033-8604
8	陸上	八戸駐屯地	第4地対艦ミサイル連隊広報班	039-2295
9	海上	八戸地区	第2航空群司令部監理幕僚	039-1180
10	自	岩手地方連絡部	募集課	020-0021
11	陸上	岩手駐屯地	第9特科連隊広報班	020-0173
12	航空	山田分屯基地	第37警戒群総務人事班	028-1300
13	自	秋田地方連絡部	募集課	010-0951
14	陸上	秋田駐屯地	第21普通科連隊広報班	011-8611
15	航空	秋田分屯基地	秋田救難隊総括班	010-1211
16	〃	加茂分屯基地	第33警戒群総務人事班	010-0664
17	自	山形地方連絡部	募集課	990-0031
18	陸上	神町駐屯地	第6師団司令部広報班 駐屯地業務隊司令職務班	999-3797
19	〃	大和駐屯地	第6戦車大隊広報班	981-3684
20	自	宮城地方連絡部	募集課	983-0842

住　所	電　話	生体活験	見学	資料館
奥尻郡奥尻町字湯浜	01397(2)2046	×	△	
青森県むつ市大湊町4-1	0175(24)1111	○	○	有
〃　〃　大字大湊字大近川44官有地	0175(24)1191	×	△	
〃　青森市長島4-23-20	0177(76)1594	−	−	−
〃　〃　浪舘字近野45	0177(81)0161	○	○	有
〃　弘前市大字原ヶ平字山中18-117	0172(87)2111	○	○	有
〃　西津軽郡車力村富萢字屛風山1	0173(56)2531	×	△	
〃　三沢市後久保125-7	0176(53)4121	○	○	
〃　八戸市大字市川町字桔梗野官地	0178(28)3111	○	○	有
〃　〃　大字河原木字八太郎山官地	0178(28)3011	○	○	有
岩手県盛岡市中央通り3-4-11	019(623)3236	−	−	−
〃　岩手郡滝沢村滝沢字後268-433	019(688)4311	○	○	有
〃　下閉伊郡山田町豊間根東山国有林 9林班カ小班	019(382)2636	×	△	
秋田県秋田市山王4-3-34	018(823)5404	−	−	−
〃　〃　寺内字将軍野1	018(845)0125	○	○	有
〃　河辺郡雄和町椿川字山篭23-26	018(886)3320	×	△	
〃　男鹿市男鹿中国有地内	0185(33)3030	×	△	
山形県山形市十日町4-3-21	023(622)0711	−	−	−
〃　東根市神町南3-1-1	0237(48)1151	○	○	有
宮城県黒川郡大和町吉岡字西原21-9	022(345)2191	○	○	有
〃　仙台市宮城野区五輪1-3-15 仙台第3合同庁舎内	022(295)2611	−	−	−

東　北

番号	区分	基　地	担　当　窓　口	〒
21	陸上	仙台駐屯地	東北方面総監部広報室 駐屯地業務隊司令職務室	983-8580
22	〃	霞目駐屯地	東北方面航空隊本部広報班	984-8580
23	〃	多賀城駐屯地	第22普通科連隊広報班	985-0834

関東

住　　所	電　話	生体活験	見学	資料館
宮城県仙台市宮城野区南目館1-1	022(231)1111	○	○	有
〃　〃　若林区霞目1-1-1	022(286)3101	○	○	有
〃　多賀城市丸山2-1-1	022(365)2121	○	○	有

番号	区分	基地	担当窓口	〒
24	航空	松島基地	第４航空団司令部広報班	981-0503
25	陸上	船岡駐屯地	第２施設団本部広報班	989-1694
26	自	福島地方連絡部	募集課	960-8162
27	陸上	福島駐屯地	第44普通科連隊広報班	960-2192
28	〃	郡山駐屯地	第６特科連隊広報班	963-0292
29	航空	大滝根山分屯基地	第27警戒群総務人事班	963-4101

関　東

番号	区分	基地	担当窓口	〒
1	自	茨城地方連絡部	募集課	310-0011
2	陸上	勝田駐屯地	施設学校広報班	312-8509
3	〃	古河駐屯地	関東補給処古河支処広報班	306-0234
4	航空	百里基地	第７航空団司令部広報班	311-3494
5	陸上	土浦駐屯地	武器学校広報班	300-0301
6	〃	霞ヶ浦駐屯地	関東補給処広報班	300-8619
〃	航空	霞ヶ浦分屯基地	第３高射隊総務人事班	300-8619
7	自	栃木地方連絡部	募集課	320-0043
8	陸上	北宇都宮駐屯地	航空学校分校広報援護班	321-0106
9	〃	宇都宮駐屯地	第12特科連隊広報班	321-0145
10	自	群馬地方連絡部	募集課	371-0805
11	陸上	相馬原駐屯地	第12師団司令部広報室 駐屯地業務広報班	370-3594
12	〃	新町駐屯地	第12施設大隊広報班	370-1394
13	航空	熊谷基地	第４術科学校総務課広報班	360-8580
14	陸上	大宮駐屯地	化学学校総務班	331-8550
15	自	埼玉地方連絡部	募集課	336-0001
16	航空	入間基地	中部航空方面隊司令部広報班 中部航空警戒管制団司令部広報班	350-1394
17	海上	下総地区	下総教育航空群司令部広報室	277-8661

住　　所	電　話	生体 活験	見 学	資料 館
宮城県桃生郡矢本町矢本字板取85	0225(82)2111	○	○	有
〃　柴田郡柴田町大字船岡字大沼端1-1	0224(55)2301	○	○	有
福島県福島市南町86	024(546)1919	−	−	−
〃　〃　荒井字原宿１	024(593)1212	○	○	有
〃　郡山市大槻町字長右ヱ門林１	024(951)0225	○	○	有
〃　双葉郡川内村上川内字花の内６	0247(79)2277	×	△	
茨城県水戸市三の丸３丁目11-9	029(231)3315	−	−	−
〃　ひたちなか市勝倉3433	029(274)3211	○	○	有
〃　猿島郡総和町上辺見1195	0280(32)4141	○	○	有
〃　東茨城郡小川町百里170	0299(52)1331	○	○	有
〃　稲敷郡阿見町青宿121-1	0298(87)1171	○	○	有
〃　土浦市右籾2410	0298(42)1211	×	△	有
〃　〃	0298(42)1211	×	△	有
栃木県宇都宮市桜5-1-13合同庁舎内	028(634)3386	−	−	−
〃　〃　上横田町1360	028(658)2151	○	○	有
〃　〃　茂原1-5-45	028(653)1551	○	○	有
群馬県前橋市南町3-64-12	0272(21)4471	−	−	−
〃　北群馬郡榛東村大字新井1017-2	0279(54)2011	○	○	有
〃　多野郡新町1080	0274(42)1121	○	○	
埼玉県熊谷市拾六間839	0485(32)3554	○	○	有
〃　大宮市日進町１	048(663)4241	○	○	有
〃　浦和市常盤4-11-15合同庁舎内	048(831)6043	−	−	−
〃　狭山市稲荷山2-3	042(953)6131	○	○	有
千葉県東葛飾郡沼南町藤ヶ谷	0471(91)2321	○	○	有

番号	区分	基地	担当窓口	〒
18	陸上	松戸駐屯地	関東補給処松戸支処広報班	270-2288
19	陸上	習志野駐屯地	第1空挺団広報班	274-8577
〃	航空	習志野分屯基地	第1高射隊総務人事班	274-8577
20	自	千葉地方連絡部	募集課	263-0021
21	陸上	下志津駐屯地	高射学校広報室	264-8501
22	航空	木更津基地	第1補給処広報補償班	292-0061
23	海上	木更津地区	航空補給処総務科	292-8686
24	陸上	木更津駐屯地	第1ヘリコプター団広報班	292-8510
25	海上	館山地区	第21航空群司令部監理幕僚	294-8501
26	航空	峯岡山分屯基地	第44警戒群総務人事班	299-2508
27	自	東京地方連絡部	募集課	162-0845
28	陸上	市ヶ谷駐屯地	駐屯地業務隊司令職務班	162-0845
〃	航空	市ヶ谷基地	中央航空通信群総務人事班	162-0845
29	陸上	檜町駐屯地	駐屯地業務隊総務科	107-8513
〃	航空	檜町基地	航空中央業務隊総務人事班	107-8513
30	陸上	芝浦分屯地	警務隊本部総務科庶務	108-0075
31	〃	三宿駐屯地	衛生学校広報班	154-8566
32	航空	目黒基地	幹部学校総務課広報	153-8933
33	陸上	用賀駐屯地	関東補給処用賀支処総務科庶務	158-0098
34	〃	十条駐屯地	補給統制本部広報班	114-8564
35	〃	練馬駐屯地	第1師団司令部広報室 駐屯地業務隊司令職務班	179-8523
36	〃	朝霞駐屯地	東部方面総監部広報室 第1施設団本部広報班	178-8501
37	〃	小平駐屯地	業務学校広報班	187-8543
38	航空	府中基地	防空指揮群本部総務班広報係	183-8521
39	陸上	東立川駐屯地	中央地理隊司令業務班	190-8585
〃	航空	立川分屯基地	第1補給処立川支処総務班	190-8585
40	陸上	立川駐屯地	東部方面航空隊本部広報班	190-8501

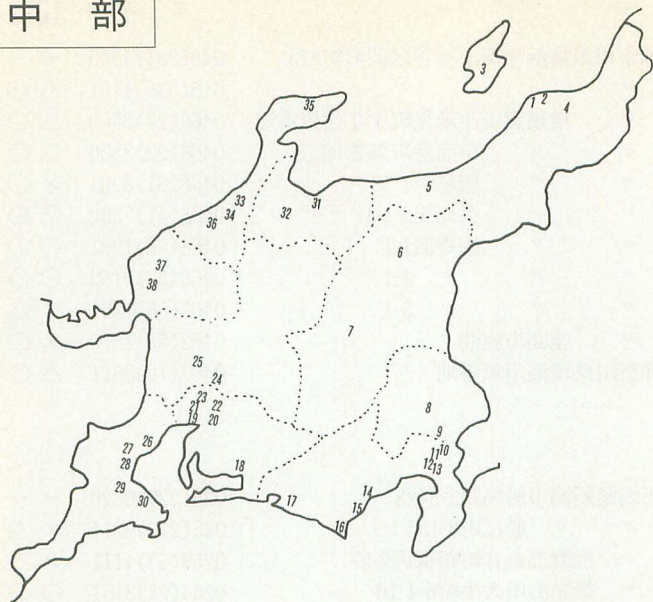
住　　所	電　話	生体活験	見学	資料館
千葉県松戸市五香六実17	047(387)2171	○	○	有
〃　船橋市薬円台3-20-1	047(466)2141	○	○	有
〃　〃	047(466)2141	○	○	有
〃　千葉市稲毛区轟町1-1-17	043(251)7151	－	－	－
〃　〃　若葉区若松町902	043(422)0221	○	○	有
〃　木更津市岩根1-4-1	0438(41)1111	○	○	
〃　〃　江川無番地	0438(23)2361	×	○	
〃　〃　吾妻地先	0438(23)3411	○	○	有
〃　館山市宮城無番地	0470(22)3191	○	○	有
〃　安房郡丸山町平塚嶺岡西牧乙2-564	0470(46)3001	×	△	
東京都新宿区市谷本村町5-2	03(3260)0543	－	－	－
〃　〃　5-1	03(3268)3111	○	○	有
〃　〃　〃	03(3268)3111	○	○	有
〃　港区赤坂9-7-45	03(3408)5211	×	○	
〃　〃	03(3408)5211	×	○	
〃　〃　港南4-7-47	03(3474)3871	×	○	
〃　世田谷区池尻1-2-24	03(3411)0151	△	○	有
〃　目黒区中目黒2-2-1	03(5721)7014	×	△	
〃　世田谷区上用賀1-20-1	03(3429)5241	○	○	有
〃　北区十条台1-5-70	03(3908)5121	△	○	
〃　練馬区北町4-1-1	03(3933)1161	○	○	有
〃　〃　大泉学園町	048(460)1711	○	○	有
〃　小平市喜平町2-3-1	042(322)0661	○	○	有
〃　府中市浅間町1-5-5	042(362)2971	×	△	
〃　立川市栄町1-2-10	042(524)4131	○	○	有
〃　〃	042(524)4131	○	○	有
〃　〃　緑町5	042(524)9321	○	○	有

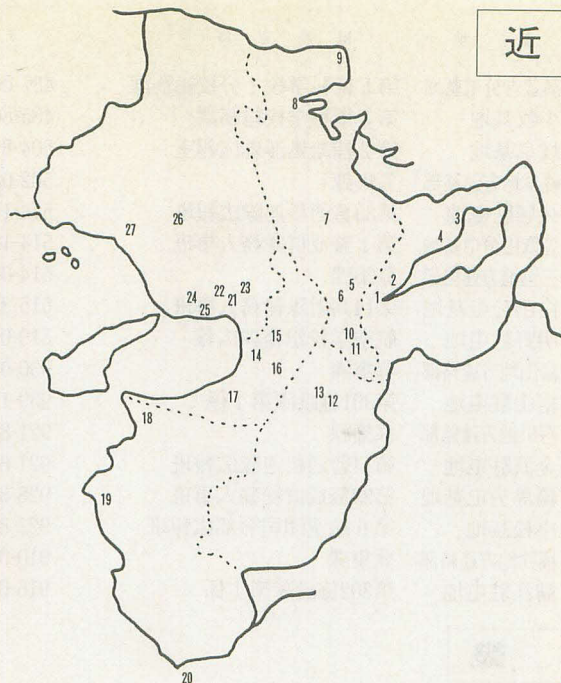
番号	区分	基　地	担　当　窓　口	〒
41	自	神奈川地方連絡部	募集課	240-0062
42	陸上	横浜駐屯地	中央輸送業務隊本部総務班	240-0062
43	海上	横須賀地区	横須賀地方総監部総務課広報室	238-0046
〃	〃	田浦地区	第２術科学校総務課	237-0071
〃	〃	船越地区	横須賀地方総監部総務課広報室	237-0076
44	陸上	久里浜駐屯地	通信学校総務課広報班	239-0828
45	陸上	武山駐屯地	少年工科学校総務課広報班	238-0392
46	海上	武山地区	横須賀教育隊広報係	238-0317
47	航空	武山分屯基地	第２高射隊総務人事班	238-0317
48	陸上	座間分屯地	第３施設群本部第１係	228-0027
49	海上	厚木地区	第４航空群司令部広報室	252-1101

中　部

番号	区分	基　地	担　当　窓　口	〒
1	自	新潟地方連絡部	募集課	951-8035
2	航空	新潟分屯基地	新潟救難隊総括班	950-0031
3	〃	佐渡分屯基地	第46警戒群総務人事班	952-1208
4	陸上	新発田駐屯地	第30普通科連隊広報班	957-8530
5	〃	高田駐屯地	第２普通科連隊広報班	943-8501
6	自	長野地方連絡部	募集課	380-0846
7	陸上	松本駐屯地	第13普通科連隊広報班	390-8508
8	自	山梨地方連絡部	募集課	400-0005
9	陸上	北富士駐屯地	第１特科連隊大隊司令業務室	401-0593
10	〃	富士駐屯地	富士学校総務課広報班	410-1432
11	〃	滝ヶ原駐屯地	普通科教導連隊広報班	412-8550
12	〃	板妻駐屯地	第34普通科連隊広報班	412-8634
13	〃	駒門駐屯地	第１特科連隊広報班	412-8585
14	自	静岡地方連絡部	募集課	420-0821

住所	電話	生体活験	見学	資料館
神奈川県横浜市保土ヶ谷区岡沢町273	045(331)4945	−	−	−
〃 〃	045(335)1151	△	○	
〃 横須賀市西逸見町1丁目無番地	0468(22)3500	△	○	
〃 〃 田浦港町無番地	0468(22)3500	△	○	
〃 〃 船越町7-73	0468(61)8281	×	○	
〃 〃 久比里2-1-1	0468(41)3300	○	○	有
〃 〃 御幸浜1-1	0468(56)1291	○	○	
〃 〃 〃 4-1	0468(56)2152	○	○	有
〃 〃 〃 3-1	0468(56)1291	×	△	
〃 座間市座間	0462(53)7670	×	○	有
神奈川県綾瀬市無番地	0467(78)8611	△	○	
新潟県新潟市船場町2-3423	025(229)0320	−	−	−
〃 〃 船江町3-135	025(273)9211	×	△	
〃 佐渡郡金井町新保丙2-27	0259(63)4111	×	△	
〃 新発田市大手町6-4-16	0254(22)3151	○	○	有
〃 上越市南城町3-7-1	0255(23)5117	○	○	有
長野県長野市旭町1108 長野第2合同庁舎内	026(233)2108	−	−	−
〃 松本市高宮西1-1	0263(26)2766	○	○	有
山梨県甲府市北新1-7-9	055(253)1591	−	−	−
〃 南都留郡忍野村忍草3093	0555(84)3135	○	○	有
静岡県駿東郡小山町須走481-27	0550(75)2311	○	○	有
〃 御殿場市中畑2092-2	0550(89)0711	○	○	
〃 〃 板妻40-1	0550(89)1310	○	○	有
〃 〃 駒門5-1	0550(87)1212	○	○	有
〃 静岡市柚木366	054(261)3151	−	−	−

中　部

番号	区分	基地	担当窓口	〒
15	航空	静浜基地	第11飛行教育団司令部総務広報	421-0293
16	〃	御前崎分屯基地	第22警戒群総務人事班	421-0601
17	〃	浜松基地	第１航空団司令部広報班	432-8551
18	陸上	豊川駐屯地	第10特科連隊広報班	442-8602
19	自	愛知地方連絡部	募集課	454-0003
20	陸上	守山駐屯地	第10師団司令部広報室 駐屯地業務隊司令職務班	463-8686
21	〃	春日井駐屯地	第10施設大隊第１係	486-8550

近　畿

住所	電話	生体活験	見学	資料館
静岡県志太郡大井川町上小杉1602	054(622)1234	○	○	
〃 榛原郡御前崎町御前崎2825-1	0548(63)2160	×	△	
〃 浜松市西山町無番地	053(472)1111	○	○	有
愛知県豊川市穂ノ原1-1	0533(86)3151	○	○	有
〃 名古屋市中川区松重町3-41	052(331)6266	－	－	－
〃 〃 守山区守山3-12-1	052(791)2191	○	○	有
〃 春日井市西山町	0568(81)7183	○	○	

番号	区分	基地	担当窓口	〒
22	航空	高蔵寺分屯基地	第5術科学校1分校総務課	487-0003
23	〃	小牧基地	第5術科学校総務課	485-8652
24	〃	岐阜基地	第2補給処渉外広報室	504-8701
25	自	岐阜地方連絡部	募集課	502-0817
26	陸上	久居駐屯地	第33普通科連隊広報班	514-1118
27	航空	笠取山分屯基地	第1警戒群総務人事班	514-1251
28	自	三重地方連絡部	募集課	514-0003
29	航空	白山分屯基地	第14高射隊総務人事班	515-3137
30	陸上	明野駐屯地	航空学校総務課広報	519-0596
31	自	富山地方連絡部	募集課	930-0856
32	陸上	富山駐屯地	第301施設隊第1係	939-1338
33	自	石川地方連絡部	募集課	921-8506
34	陸上	金沢駐屯地	第14普通科連隊広報班	921-8520
35	航空	輪島分屯基地	第23警戒群総務人事班	928-8502
36	〃	小松基地	第6航空団司令部広報班	923-8586
37	自	福井地方連絡部	募集課	910-0017
38	陸上	鯖江駐屯地	第302施設隊第1係	916-0001

近　　畿

番号	区分	基地	担当窓口	〒
1	自	滋賀地方連絡部	募集課	520-0806
2	陸上	大津駐屯地	第2教育団本部広報班	520-0002
3	〃	今津駐屯地	第3戦車大隊司令職務班	520-1621
4	航空	饗庭野分屯基地	第12高射隊総務人事班	600-1531
5	自	京都地方連絡部	募集課	604-0043
6	陸上	桂駐屯地	関西補給処支処広報班	601-8211
7	〃	福知山駐屯地	第7普通科連隊広報班	620-8502
8	海上	舞鶴地区	舞鶴地方総監部総務課広報係	625-8510

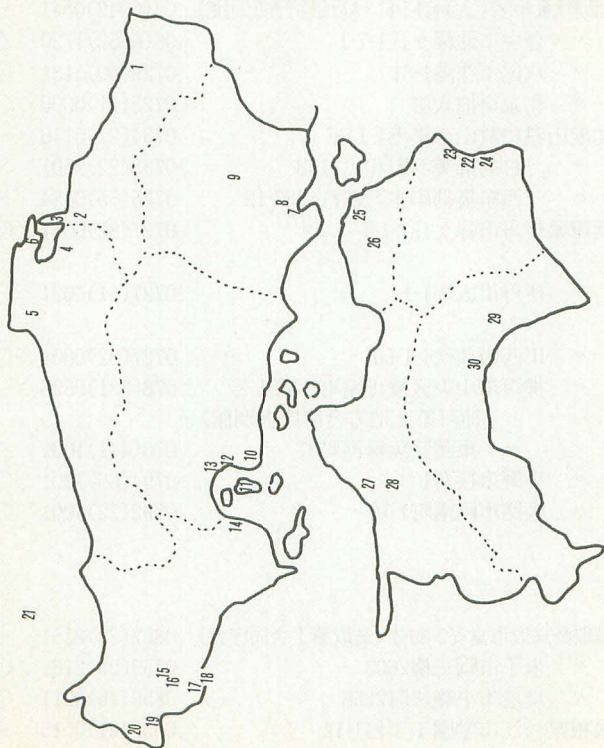
住所	電話	生体活験	見学	資料館
愛知県春日井市木附町無番地	0568(51)0265	×	△	有
〃 小牧市春日寺1-1	0568(76)2191	○	○	有
岐阜県各務原市那加官有地無番地	0583(82)1101	○	○	有
〃 岐阜市長良福光2675-3	058(232)3127	−	−	−
三重県久居市新町975	059(255)3133	○	○	有
〃 〃 榊原町4183-12	0592(52)1155	×	△	
〃 津市桜橋1-91	059(228)4722	−	−	−
〃 一志郡白山町大字大原字天王297	05926(9)3111	×	△	
〃 度会郡小俣町明野5593-11	0596(37)0111	○	○	有
富山県富山市牛島新町6-24	0764(41)3271	−	−	−
〃 礪波市鷹栖出935	0763(33)2392	○	○	
石川県金沢市新神田4-3-10合同庁舎内	076(291)6250	−	−	−
〃 〃 野田町1-8	076(241)2171	○	○	有
〃 輪島市河井町十部29-7	0768(22)0605	×	△	
〃 小松市向本折町戊267	0761(22)2101	○	○	有
福井県福井市文京1-17-24	0776(23)1910	−	−	−
〃 鯖江市吉江町4-1	0778(51)4675	○	○	
滋賀県大津市打出浜13-39	077(524)6446	−	−	−
〃 〃 際川1-1-1	077(523)0034	○	○	有
〃 高島郡今津町大字今津字平郷995	0740(22)2581	○	○	有
〃 〃 新旭町大字饗庭3356-1	0740(25)4343	×	△	
京都府京都市中京区御池通り西洞院西入ル 石橋町438-1合同庁舎内	075(211)3471	−	−	−
〃 〃 南区久世高田町	075(381)2125	×	△	
〃 福知山市天田堀無番地	0773(22)4141	○	○	有
〃 舞鶴市字余部下1190	0773(62)2250	○	○	有

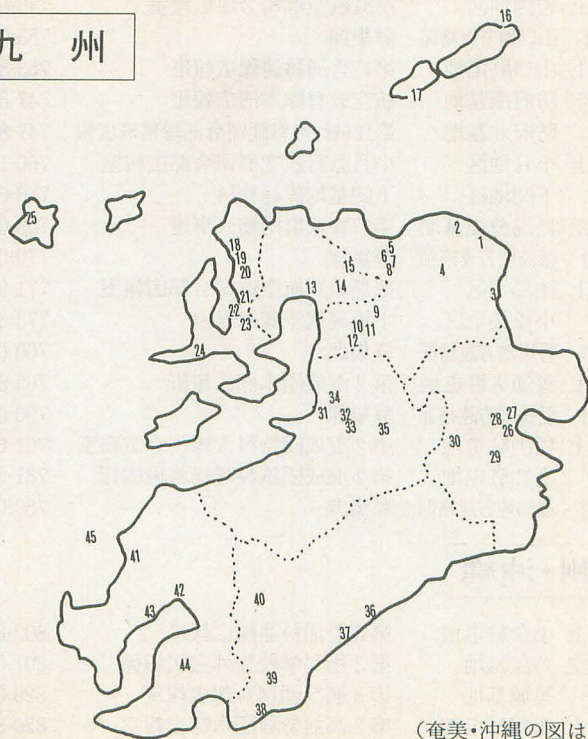
番号	区分	基地	担当窓口	〒
9	航空	経ヶ岬分屯基地	第35警戒群総務人事班	627-0245
10	陸上	宇治駐屯地	関西補給処広報班	611-0011
11	〃	大久保駐屯地	第4施設団本部広報班	611-0031
12	自	奈良地方連絡部	募集課	630-8301
13	航空	奈良基地	幹部候補生学校広報室	630-8522
14	自	大阪地方連絡部	募集課	540-0008
15	陸上	豊中分屯地	中部方面輸送隊第1科	560-0001
16	〃	八尾駐屯地	中部方面航空隊広報班	581-0043
17	〃	信太山駐屯地	第37普通科連隊広報班	594-8502
18	自	和歌山地方連絡部	募集課	640-8287
19	陸上	和歌山駐屯地	第303施設隊第1科	644-0044
20	航空	串本分屯基地	第5警戒群総務班広報	649-3632
21	陸上	伊丹駐屯地	中部方面総監部広報室 駐屯地業務隊司令職務班	664-0012
22	〃	千僧駐屯地	第3師団司令部広報班 駐屯地業務隊司令職務班	664-0014
23	〃	川西駐屯地	阪神病院広報班	666-0024
24	自	兵庫地方連絡部	募集課	650-0042
25	海上	神戸地区	阪神基地隊総務科広報係	658-0024
26	陸上	青野原駐屯地	第8高射特科群本部広報班	675-1351
27	〃	姫路駐屯地	第3特科連隊広報班	670-8580

中国・四国

番号	区分	基地	担当窓口	〒
1	自	鳥取地方連絡部	募集課	680-0845
2	陸上	米子駐屯地	第8普通科連隊広報班	683-0853
3	航空	美保基地	第3輸送航空隊基地渉外室	694-0053
4	自	島根地方連絡部	募集課	690-0825

住所	電話	生体活験	見学	資料館
京都府竹野郡丹後町袖志	0772(76)0631	×	△	
〃　宇治市五ヶ庄	0774(31)8121	○	○	有
〃　〃　広野町風呂垣外1-1	0774(44)0001	○	○	有
奈良県奈良市高畑町552 第2合同庁舎内	0742(23)7001	－	－	－
〃　〃　法華寺町1578	0742(33)3951	○	○	有
大阪府大阪市中央区大手前4-1-67(大阪合同庁舎第2号館)	06(6942)0541	－	－	－
〃　豊中市北緑ヶ丘1-7-1	06(6852)1720	△	△	
〃　八尾市空港1-81	0729(49)5131	○	○	有
〃　和泉市伯太町	0725(41)0090	○	○	有
和歌山県和歌山市築港1-14-6	0734(22)5116	－	－	－
〃　日高郡美浜町和田1138	0738(22)2501	×	○	
〃　西牟婁郡串本町須江1383-12	0735(65)0134	×	△	
兵庫県伊丹市緑ヶ丘7-1-1	0727(82)0001	○	○	有
〃　伊丹市広畑1-1	0727(81)0021	○	○	有
〃　川西市久代4-1-50	0727(82)0001	○	○	
〃　神戸市中央区波止場町1番1号（神戸第2地方合同庁舎別館）	078(331)9896	－	－	－
〃　〃　東灘区魚崎浜町37	078(441)1001	△	○	
〃　小野市桜台1	0794(66)7301	○	○	有
〃　姫路市峰南町1-70	0792(22)4001	○	○	有
鳥取県鳥取市富安2-89-4(鳥取第1合同庁舎)	0857(23)2251	－	－	－
〃　米子市両三柳2603	0859(29)2161	○	○	有
〃　境港市小篠津町2258	0859(45)0211	○	○	有
島根県松江市学園1丁目1-14	0852(21)0015	－	－	－

番号	区分	基地	担当窓口	〒
5	陸上	出雲駐屯地	第304施設隊広報	693-0052
6	航空	高尾山分屯基地	第７警戒群総務人事班	690-1312
7	自	岡山地方連絡部	募集課	700-8517
8	陸上	三軒屋駐屯地	関西補給処支処総務科	700-0001
9	〃	日本原駐屯地	第13特科隊広報班	708-1393

住所	電話	生体活験	見学	資料館
島根県出雲市松寄下町1142-1	0853(21)1045	○	○	有
〃　八束郡美保関町森山632	0852(72)2226	×	△	
岡山県岡山市下石井１丁目4-1(岡山第２合同庁舎内)	086(226)0361	−	−	−
〃　〃　宿978	086(228)0111	○	○	有
〃　勝田郡奈義町滝本	0868(36)5151	○	○	有

九　州

（奄美・沖縄の図は省略）

番号	区分	基地	担当窓口	〒
10	海上	呉地区	呉地方総監部総務課広報係	737-8554
11	海上	江田島地区	第1術科学校総務科広報係	737-2195
12	陸上	海田市駐屯地	第13旅団司令部広報班 駐屯地業務隊司令職務班	736-8502
13	自	広島地方連絡部	募集課	730-0012
14	海上	岩国地区	第31航空群司令部広報室	740-8555
15	自	山口地方連絡部	募集課	753-0092
16	陸上	山口駐屯地	第17普通科連隊広報班	753-8503
17	航空	防府南基地	航空教育隊本部広報班	747-8555
18	〃	防府北基地	第12飛行教育団司令部総務班広報	747-8567
19	海上	小月地区	小月教育航空群司令部広報室	750-1196
20	〃	下関地区	下関基地隊総務科	759-6592
21	航空	見島分屯基地	第17警戒群総務人事班	758-0701
22	自	徳島地方連絡部	募集課	770-0862
23	海上	徳島地区	徳島教育航空群司令部広報室	771-0292
24	〃	小松島地区	小松島航空隊総務室	773-8601
25	自	香川地方連絡部	募集課	760-0062
26	陸上	善通寺駐屯地	第2混成団本部広報班	765-8502
27	自	愛媛地方連絡部	募集課	790-0003
28	陸上	松山駐屯地	第2混成団特科大隊司令業務室	791-0298
29	〃	高知駐屯地	第2混成団施設隊総務班広報	781-5331
30	自	高知地方連絡部	募集課	780-0065

九州・沖縄

番号	区分	基地	担当窓口	〒
1	陸上	小倉駐屯地	第40普通科連隊広報班	802-8567
2	航空	芦屋基地	第3術科学校渉外室広報係	807-0133
3	〃	築城基地	第8航空団司令部広報班	829-0151
4	陸上	飯塚駐屯地	第2高射特科団本部広報室	820-8607

住所	電話	生体活験	見学	資料館
広島県呉市幸町8-1	0823(22)5511	○	○	有
〃 安芸郡江田島町	0823(42)1211	○	○	有
〃 〃 海田町寿町2-1	082(822)3101	○	○	有
〃 広島市中区上八丁堀6-30合同庁舎内	082(221)2957	−	−	−
山口県岩国市三角町 2 丁目	0827(22)3181	△	○	有
〃 山口市八幡馬場814	0839(22)2325	−	−	−
〃 〃 上宇野令784	0839(22)2281	○	○	有
〃 防府市中関	0835(22)1950	○	○	
〃 〃 田島	〃	○	○	
〃 下関市松屋本町3-2-1	0832(82)1180	○	○	
〃 〃 永田本町4-8-1	0832(86)2323	△	○	
〃 萩市見島1518-1	0838(23)2011	×	△	
徳島県徳島市城東町2-6-25	088(623)2220	−	−	−
〃 板野郡松茂町住吉字住吉開拓38	088(699)5111	○	○	有
〃 小松島市和田島町字洲端4-3	08853(7)2111	○	○	
香川県高松市塩上町3-11-5	087(831)0231	−	−	−
〃 善通寺市南町2-1-1	0877(62)2311	○	○	有
愛媛県松山市三番町8-352-1	089(941)8381	−	−	−
〃 〃 南梅本町乙の115	089(975)0911	○	○	有
高知県香美郡香我美町岸本469-1	0887(55)3171	△	○	
〃 高知市塩田町8-1	0888(22)6128	−	−	−
福岡県北九州市小倉南区北方5-1-1	093(962)7681	○	○	有
〃 遠賀郡芦屋町大字芦屋1455-1	093(223)0981	○	○	有
〃 築上郡椎田町西八田	0930(56)1150	○	○	有
〃 飯塚市大字津島282	0948(22)7651	○	○	有

番号	区分	基地	担当窓口	〒
5	自	福岡地方連絡部	募集課	810-0043
6	陸上	福岡駐屯地	第4師団司令部広報班 駐屯地業務隊司令業務室広報	816-8666
7	〃	春日駐屯地	福岡病院総務課	816-0824
8	航空	春日基地	西部航空方面隊司令部総務班 西部航空警戒管制団司令部広報班	816-0804
9	陸上	小郡駐屯地	第5施設団本部第1科	838-0193
10	〃	久留米駐屯地	第4特科連隊広報班	839-0863
11	〃	前川原駐屯地	幹部候補生学校広報班	839-8505
12	航空	高良台分屯基地	第8高射隊総務人事班	830-6528
13	自	佐賀地方連絡部	募集課	840-0047
14	陸上	目達原駐屯地	九州補給処広報班	842-0032
15	航空	背振山分屯基地	第43警戒群総務人事班	842-0293
16	〃	海栗島分屯基地	第19警戒群総務人事班	817-1719
17	陸上	対馬駐屯地	対馬警備隊本部広報班	817-0005
18	〃	相浦駐屯地	第3教育団本部広報班	858-8555
19	海上	佐世保地区(平瀬)	佐世保地方総監部総務課広報係	857-0056
20	〃	〃 (崎辺)	佐世保教育隊総務科	857-1176
21	〃	大村地区	第22航空群司令部広報室	856-8585
22	陸上	大村駐屯地	第16普通科連隊広報班	856-8516
23	〃	竹松駐屯地	第7高射特科群広報班	856-0806
24	自	長崎地方連絡部	募集課	850-0862
25	航空	福江島分屯基地	第15警戒群総務人事班	853-0607
26	自	大分地方連絡部	募集課	870-0003
27	陸上	別府駐屯地	第41普通科連隊広報班	874-0849
28	〃	南別府駐屯地	別府病院総務課	874-0828
29	〃	湯布院駐屯地	第3特科群広報班	879-5102
30	〃	玖珠駐屯地	第4戦車大隊広報班	879-4498
31	自	熊本地方連絡部	募集課	862-0971

住　　所	電　話	生体活験	見学	資料館
福岡県福岡市中央区城内2-1	092(781)0361	−	−	−
〃　春日市大和町5-12	092(591)1020	○	○	有
〃　〃　大字小倉173-2	092(581)0431	×	△	
〃　〃　原町3-1-1	092(581)4031	△	○	有
〃　小郡市小郡2277	0942(72)3161	○	○	有
〃　久留米市国分町100	0942(43)5391	○	○	有
〃　〃　高良内町2728	0942(43)5215	○	○	有
〃　〃　荒木町藤田官有地	0942(32)3357	×	△	
佐賀県佐賀市与賀町2-18	0952(24)2291	−	−	−
〃　神埼郡三田川町大字立野7	0952(52)2161	○	○	有
〃　〃　背振村服巻字背振山1358	092(571)3379	×	△	
長崎県上県郡上対馬町鰐浦1217	09208(6)2202	×	△	
〃　下県郡厳原町棧原38	0920(52)0791	○	○	
〃　佐世保市大潟町678	0956(47)2166	○	○	
〃　〃　平瀬町無番地	0956(23)7111	○	○	有
〃　〃　崎辺町無番地	0956(32)1121	○	○	有
〃　大村市今津町10	0957(52)3131	○	○	
〃　〃　西乾馬場町416	0957(52)2131	○	○	有
〃　〃　富の原1-1000	0957(52)3141	○	○	有
〃　長崎市出島町2-25 防衛庁合同庁舎	095(826)8844	−	−	−
〃　南松浦郡三井楽町嶽郷770-1	0959(84)2074	×	△	
大分県大分市生石5-5-1	097(536)6271	−	−	−
〃　別府市大字鶴見4548-143	0977(22)4311	○	○	有
〃　〃　大字別府3088-24	0977(24)6811	×	△	
〃　大分郡湯布院町大字川上941	0977(84)2111	○	○	有
〃　玖珠郡玖珠町大字帆足2494	09737(2)1116	○	○	
熊本県熊本市大江4-2-21	096(366)1271	−	−	−

番号	区分	基地	担当窓口	〒
32	陸上	健軍駐屯地	西部方面総監部広報室 駐屯地業務隊司令業務室	862-8710
33	〃	熊本駐屯地	熊本病院総務課	862-0902
34	〃	北熊本駐屯地	第8師団司令部広報班 駐屯地業務隊司令業務室	860-8529
35	〃	高遊原分屯地	西部方面航空隊本部広報班	861-2204
36	航空	新田原基地	第5航空団司令部広報班	889-1492
37	自	宮崎地方連絡部	募集課	880-0901
38	航空	高畑山分屯基地	第13警戒群総務人事班	888-0008
39	陸上	都城駐屯地	第43普通科連隊広報班	885-0086
40	〃	えびの駐屯地	第24普通科連隊広報班	889-4314
41	〃	川内駐屯地	第8施設大隊広報班	895-0053
42	〃	国分駐屯地	第12普通科連隊広報班	899-4392
43	自	鹿児島地方連絡部	募集課	890-0068
44	海上	鹿屋地区	第1航空群司令部広報班	893-8510
45	航空	下甑島分屯基地	第9警戒群総務人事班	896-1492
46	海上	奄美地区	奄美基地分遣隊総務科	894-1506
47	航空	奄美大島分屯基地	奄美通信隊総務人事班	894-0505
48	〃	沖永良部島分屯基地	第55警戒群総務人事班	891-9292
49	自	沖縄地方連絡部	募集課	900-0016
50	陸上	那覇駐屯地	第1混成団本部広報班	901-0192
51	海上	那覇地区	第5航空群司令部広報室	901-0193
52	航空	那覇基地	第83航空隊本部基地渉外室	901-0194
53	海上	勝連地区	沖縄基地隊総務科	904-2314
54	航空	宮古島分屯基地	第53警戒群総務人事班	906-0292
55	〃	久米島分屯基地	第54警戒群総務人事班	901-3101
56	〃	恩納分屯基地	第19高射隊総務人事班	904-0411
57	〃	知念分屯基地	第18高射隊総務人事班	901-1403
58	〃	与座岳分屯基地	第56警戒群総務人事班	901-0322

住所	電話	生体活験	見学	資料館
熊本県熊本市東町1-1-1	096(368)5111	○	○	有
〃 〃 東本町15-1	096(368)5111	×	△	
〃 〃 八景水谷2-17-1	096(343)3141	○	○	有
〃 上益城郡益城町大字小谷1812	096(232)2101	×	○	
宮崎県児湯郡新富町大字新田19581	0983(35)1121	○	○	有
〃 宮崎市東大淀2-1-39	0985(53)2643	−	−	−
〃 串間市本城4	0987(77)0303	×	△	
〃 都城市久保原町1街区12号	0986(23)3944	○	○	有
〃 えびの市大字大河平4455-1	0984(33)3904	○	○	有
鹿児島県川内市冷水町上床539-2	0996(20)3900	○	○	
〃 国分市福島2-4-14	0995(46)0350	○	○	有
〃 鹿児島市東郡元町4番1号(鹿児島第2合同庁舎)	099(253)8920	−	−	−
〃 鹿屋市西原3-11-2	0994(43)3111	○	○	有
〃 薩摩郡下甑村長浜	09969(5)0015	×	△	
〃 大島郡瀬戸内町古仁屋船津27	09977(2)0250	△	○	
〃 〃 笠利町平字シリ原505-2	0997(63)0700	×	△	
〃 〃 知名町上平川2081-1	0997(93)2169	×	△	
沖縄県那覇市前島3-24-1	098(866)5457	−	−	−
〃 〃 鏡水679	098(857)1155	○	○	有
〃 〃 当間252	098(857)1191	△	○	
〃 〃 当間301	〃	○	○	
〃 中頭郡勝連町字平敷屋1920	098(978)2342	×	○	
〃 宮古郡上野村字野原1190-189	09807(6)6745	×	△	
〃 島尻郡仲里村字宇江城山田原2064-1	098(985)3690	×	△	
〃 国頭郡恩納村字恩納7441	098(966)2053	×	△	
〃 島尻郡佐敷町字佐敷1641	098(948)2813	×	△	
〃 糸満市字与座1780	098(994)2268	×	△	

記入欄

あなたが隊内生活体験した部隊名

（所在住所　　　　　　　　　　　　　　　　　）

隊内生活体験の指導をした

教官・助教の氏名・階級

自衛隊 隊内生活体験のしおり

定価・本体230円＋税

1999年3月31日

編　著　朝雲新聞社編集総局
発行所　朝　雲　新　聞　社

〒160－0002 東京都新宿区坂町26番地19 KKビル
☎ 03(3225)3841／振替00190－4－17600

体力検定基準

1. 検定種目

50m走、走り幅跳び、屈腕懸垂、1,500m持続走

2. 等級の区分および判定

次の2法のうち上位の等級に判定できる方法により等級を区分する。この際、得点は、その種目を実施した場合に与え、途中棄権時は点数を与えない。

	第　1　法	第　2　法
等級	各種目のうち最低の得点を得た種目の得点	合　計　得　点
1級	80点以上	320点以上
2級	70～79点	280～319点
3級	60～69点	240～279点
4級	50～59点	200～239点
5級	40～49点	160～199点
6級	30～39点	120～159点
7級	20～29点	80～119点
8級	10～19点	40～79点
9級	5～9点	20～39点
10級	4点以下	19点以下

3. 種目別得点表

次ページ参照

あなたの体力検定は　　　級であることを認めます。

検定日　　　年　月　日

検定者　　　印

体力検定種目別得点表

等級	得点 ＼ 種目	50 m 走 (秒)	走り幅跳び (m)	屈腕懸垂 (秒)	1,500m持続走 (分, 秒)
	100	6. 0以下	5. 60以上	90以上	4. 20
	99		5. 59・5. 58	89	4. 21
	98		5. 57・5. 56	88	4. 22
	97		5. 55・5. 54	87	4. 23
	96		5. 53・5. 52	86	4. 24
	95	6. 1	5. 51・5. 50	85	4. 25
	94		5. 49～5. 47	84	4. 26
	93		5. 46～5. 44	83	4. 27
	92		5. 43～5. 41	82	4. 28
	91		5. 40～5. 38	81	4. 29
1級	90	6. 2	5. 37～5. 35	80	4. 30
	89		5. 34・5. 33	79	4. 31・4. 32
	88		5. 32・5. 31	78	4. 33・4. 34
	87	6. 3	5. 30・5. 29	77	4. 35・4. 36
	86		5. 28・5. 27	76	4. 37・4. 38
	85		5. 26・5. 25	75	4. 39・4. 40
	84	6. 4	5. 24～5. 22	74	4. 41・4. 42
	83		5. 21～5. 19	73	4. 43・4. 44
	82		5. 18～5. 16	72	4. 45・4. 46
	81		5. 15～5. 13	71	4. 47・4. 48
	80	6. 5	5. 12～5. 10	70	4. 49・4. 50
	79		5. 09・5. 08	69	4. 51・4. 52
	78		5. 07・5. 06	68	4. 53・4. 54
	77	6. 6	5. 05・5. 04	67	4. 55・4. 56
	76		5. 03・5. 02	66	4. 57・4. 58
2級	75		5. 01・5. 00	65	4. 59・5. 00
	74	6. 7	4. 99～4. 97	64	5. 01～5. 03
	73		4. 96～4. 94	63	5. 04～5. 06
	72		4. 93～4. 91	62	5. 07～5. 09
	71		4. 90～4. 88	61	5. 10～5. 12
	70	6. 8	4. 87～4. 85	60	5. 13～5. 15
	69		4. 84・4. 83	59	5. 16・5. 17
	68		4. 82・4. 81	58	5. 18・5. 19
	67	6. 9	4. 80・4. 79	57	5. 20・5. 21
	66		4. 78・4. 77	56	5. 22・5. 23
3級	65		4. 76・4. 75	55・54	5. 24・5. 25
	64	7. 0	4. 74～4. 72	53・52	5. 26～5. 28
	63		4. 71～4. 69	51・50	5. 29～5. 31
	62		4. 68～4. 66	49・48	5. 32～5. 34
	61		4. 65～4. 63	47・46	5. 35～5. 37
	60	7. 1	4. 62～4. 60	45・44	5. 38～5. 40
	59		4. 59・4. 58	43・42	5. 41・5. 42
	58		4. 57・4. 56	41・40	5. 43・5. 44
	57	7. 2	4. 55・4. 54	39・38	5. 45・5. 46
	56		4. 53・4. 52	37・36	5. 47・5. 48
4級	55		4. 51・4. 50	35	5. 49・5. 50

級	得点
5級	52, 51, 50, 49, 48, 47, 46, 45, 44, 43, 42, 41
6級	40, 39, 38, 37, 36, 35, 34, 33, 32, 31
7級	30, 29, 28, 27, 26, 25, 24, 23, 22, 21
8級	20, 19, 18, 17, 16, 15, 14, 13, 12, 11
9級	10, 9, 8, 7, 6
10級	5, 4, 3, 2, 1

7. 4
7. 5
7. 6
7. 7
7. 8
7. 9
8. 0
8. 1
8. 2
8. 3
8. 4
8. 5
8. 6
8. 7
8. 8
8. 9
9. 0
9. 1
9. 2
9. 3
9. 4
9. 5・9. 6
9. 7・9. 8
9. 9・10. 0
10. 1・10. 2
10. 3～10. 5
10. 6～10. 9
11. 0～11. 9
12. 0以上

4. 40～4. 38
4. 37～4. 35
4. 34・4. 33
4. 32・4. 31
4. 30・4. 29
4. 28・4. 27
4. 26・4. 25
4. 24～4. 22
4. 21～4. 19
4. 18～4. 16
4. 15～4. 13
4. 12～4. 10
4. 09・4. 08
4. 07・4. 06
4. 05・4. 04
4. 03・4. 02
4. 01・4. 00
3. 99～3. 97
3. 96～3. 94
3. 93～3. 91
3. 90～3. 88
3. 87～3. 85
3. 84・3. 83
3. 82・3. 81
3. 80・3. 79
3. 78・3. 77
3. 76・3. 75
3. 74～3. 72
3. 71～3. 69
3. 68～3. 66
3. 65～3. 63
3. 62～3. 60
3. 59～3. 55
3. 54～3. 50
3. 49～3. 45
3. 44～3. 40
3. 39～3. 35
3. 34～3. 30
3. 29～3. 25
3. 24～3. 20
3. 19～3. 10
3. 09～3. 00
2. 99～2. 90
2. 89～2. 80
2. 79～2. 70
2. 69～2. 60
2. 59～2. 50
2. 49～2. 40
2. 39～2. 20
2. 19～2. 01
2. 00以下

31
30
29
28
27
26
25
24
23
22
21
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
1未満

6. 00～6. 02
6. 03～6. 05
6. 06・6. 07
6. 08・6. 09
6. 10・6. 11
6. 12・6. 13
6. 14・6. 15
6. 16～6. 18
6. 19～6. 21
6. 22～6. 24
6. 25～6. 27
6. 28～6. 30
6. 31・6. 32
6. 33・6. 34
6. 35・6. 36
6. 37・6. 38
6. 39・6. 40
6. 41～6. 43
6. 44～6. 46
6. 47～6. 49
6. 50～6. 52
6. 53～6. 55
6. 56・6. 57
6. 58・6. 59
7. 00・7. 01
7. 02・7. 03
7. 04・7. 05
7. 06～7. 08
7. 09～7. 11
7. 12～7. 14
7. 15～7. 17
7. 18～7. 20
7. 21～7. 25
7. 26～7. 30
7. 31～7. 35
7. 36～7. 40
7. 41～7. 45
7. 46～7. 50
7. 51～7. 55
7. 56～8. 00
8. 01～8. 10
8. 11～8. 20
8. 21～8. 35
8. 36～8. 50
8. 51～9. 05
9. 06～9. 20
9. 21～9. 35
9. 36～10. 00
10. 01～10. 30
10. 31～11. 29
11. 30以上